خۆناسی





ڕەزا ئەمانوڵڵاهی   مەحموودی ئامەنی

تکایە ئینسان بن!



وەرگێڕانی
بیلال باسام

پێشکەش
بە ئاسکی ئاوریشمی
حورمەتی مرۆڤایەتی و
مرۆڤەکان

تکایە ئینسان بن

مەحمودی نامەنی - رەزائەمانوڵلاهی

وەرگێڕانی

بیلال باسام

٢٠١٦/هەولێر

ئامادەکردن و کردنە PDF
ڕۆژگار کەرکوکی
خوێنەرانی خۆشەویست بۆ دەست کەوتنی
کتێبەکان و سود بینینتان لە بابەتەکان جۆینی ئەم گروپە بکەن
ئەم گروپە تاکە ئامانج بۆ دامەزراندنی خزمەت کردنە
بە چینی خوینەرو قوتابیان و نوسەرو وەرگێرەکانمان







کتێبخانەی (PDF)
PUBLIC GROUP · 74K MEMBERS

تکایە ئینسان بن!

پێشکەش بە ناسکی ئاوریشمی
حورمەتی مرۆڤایەتی و مرۆڤەکان!

پێشەکی وەرگێڕ

مرۆڤ بوون زۆر دژوار نیە، بێگومان زۆر دژوار نیە، دوو ڕێگە هەمیشە لەبەردەم مرۆڤدا ئاوەڵایە(چاك و خراپ) ئەم بابەتە چ ئەوانەی کە بڕوایان بەخودا هەیەو چ ئەوانەی بڕوابوون بەخودایەکی تاقانە نکوڵی لێدەکەن بەشێوەیەکی گشتی دانی پێدادەنرێت.مرۆڤ بوونی هەرتاکێکیش لە پەیوەندی و تەماس لەگەڵ ئەویتر دەست پێدەکات، لەم چرکەساتەوە ئیتر دیسپیلین وچەمك ونەتەکێت وئادابەکانی ژیان بایەخ و گرنگیان دەردەکەوێت، هەربۆیە قسەکردن و نوسین لەسەر بابەتێکی ژیانی وهەوڵدان بۆ گێڕانەوەی مرۆڤەکان بۆ سەرەتاکانی مرۆڤ بوون بەهایەکی باڵایە کە دەبێتە مایەی هێنانەکایەی بنامەیەکی بتەو بۆ ژیانێکی شایستە بەمرۆڤ، مرۆڤێك کە خەمی رابردو وترسی سبەینێی فرێداوە ودەخوازێت ئەم ساتە وەختە بەدەرفەت بزانێت و بژی وهیچ شتێك ئاسۆی ژیانی لێڵ نەکات وبەختەوەری لێنەدزێت، چونکە بەختەوەری لەسەرسێ پایە بەندە:

● لەبیرکردنی رابردوو ● بەدەرفەت هەژمارکردنی ئێستا ● ئومێدەواربوون بە ئایندە

گۆتە دەڵێت: بەختەوەرترین مرۆڤ کەسێکە کەلەماڵەکەی خۆیدا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێت)) و بەرنارد شۆش دەڵێ: بەختەوەری هەر ڕۆژەی لەقاپی ماڵێك دەدات بەلام مەخابن خانەخوێ لەوەدەمەدا لەماڵی دراوسێکەیانە وهیچ دەنگێك نابیستێ) ئێمەش لەم هەوڵەدا دەمانەوێت بەختەوەری لە گوێسەبانە داگرین وماڵی بکەین، هەرئەمەش لایەق بەمرۆڤە، ئاخر ئەوەتا مەولانا لەوەلامی پرسیاری مرۆڤ چیە: دەڵێت مرۆڤ **((یەکەیەکە نیوەی لە ئاووگڵ و نیوەی لەگیان و دڵ))**

وتۆ دەبێت نیوەی ئاو وگڵەکەت بدەیت وهەر هەموو بوون وکاسەی وجودت کەبڵ بکەیت لەگیان ودڵ! ئەمەش کاتێك مەیسەر دەبێت کە وجودی تۆ لێوان بێت لە دۆست ئیدی پێیەکت لەسەر زەویە ودڵت لەسەر گەواڵە هەورەکان، ئەودەمە بەنەوبینێکی پاك قنیات دەکەیت وعەشقێکت هەیە بانتر لە مرۆڤ وخوارتر لەخودا!

ئەم کتێبە بەرگی شەشەمە لەزنجیرەی(کۆمەڵە کتێبێك بۆ هەموو وەرزەکانی ژیان) کە تێیدا بابەت گەلێکی وەك خۆشەویستی، حورمەت، پارە، سوپاسگوزاری، رۆح و ژیانی دوای مردن وئادابەکانی پێکەوە ژیان، چێشتلێنان، مەعنەویەت و ....باس و خواسیان لەبارەوە کراوە.

سوپاسی خوادەکەم کە دەستبارم بوو بۆ وەرگێرانی کتێبی دووەم لەم زنجیرە وشاکارە مەزنە بۆ سەر زمانی شیرینی کوردی، لەڕاستیدا ژینگەی سیاسی وپەوشی ژیان لەم مەملەکەتەدا خەریکە دەمانهارێت و مانا سادەکانی ژیان وزیندەگیمان لە بیردەباتەوە کە بەبێ هەرکام لەو نۆرم و چەمك و ئادابانەی لەم کتێبەدا قسەیان لەبارەوە کراوە مرۆڤ بوونمان دەکەوێتە ژێر پرسیارەوە، هەربۆیە هیوادارین خوێندنەوە وموتاڵاکردنی ئەم کتێبە ڕێنماوچاوساغی ڕێی گەڕانەوەمان بێت بۆ سەرەتاکانی مرۆڤ بوون!

بیلال باسام

وته‌ی به‌رایی
له جیاتی پێشه‌كی نوسه‌ركان

خوێنه‌ری هێژا!

سوپاسی خواده‌كه‌ین كه ده‌رفه‌تی بۆ ره‌خساندین و یاریدداین تاوه‌كو شه‌شه‌مین كتێب له كۆمه‌ڵه‌ی ئه‌رزشمه‌ند، جاویدانی ونایابی(**كتێب گه‌لێك بۆ هه‌موو وه‌رزه‌كانی ژیان**) كه له‌خۆگرته‌ی:

١- تكایه مه‌بنه مه‌ڕ!
٢-تكایه باوه‌ڕ به‌سه‌ركه‌وتن بكه‌ن!
٣- تكایه به‌ڕێوه‌به‌رێكی سه‌ركه‌وتوبن!
٤- تكایه هاوسه‌رێكی باش بن!
٥- تكایه دایك وباوكێكی باش بن!
٦-تكایه ئینسان بن!

دارشت ونوسی ونێستا شه‌شه‌م كتێبی ئه‌م كۆمه‌ڵه‌یه به‌هه‌وڵ وكۆشش وزه‌حمه‌تی فراوانی بیرمه‌ندانی به‌ئاگا و وشیار به‌رێزان(مه‌حمودی نامه‌نی و ره‌زا ئه‌مانوللاهی) وهاوكاری مامۆستایانی هاورێیان له‌(گروپی كه‌لتوری بلاوكردنه‌وه‌ی نامه‌ن) به‌پایان گه‌یاند وخستمانه به‌ر دیده‌تان.

له‌ورده‌مه‌ی كه ئه‌م مامۆستایانه له‌ناوه وده‌ره‌وه‌ی ولات، گردبونه‌وه وباسیان له زنجیره كتێبێك كرد كه له‌ڕاستیدا رێنما ورێگوشابێت بۆ هه‌موو وه‌رزه‌كانی ژیانی مرۆڤێك!

له‌گفتوگۆی ته‌نیایی كه‌سێك له‌گه‌ڵ خود، تامامه‌ڵه ویه‌رخورد ویه‌یوه‌ندی هزری وكه‌لتوری له‌گه‌ڵ ئه‌ویتر و كۆمه‌ڵگه تا ئه‌مرۆ ١٥ ساڵ ده‌گوزه‌رێت !

ونێمه كه‌له‌دوره‌وه ده‌ستمان به‌سه‌ر ئاوردا ڕادابوو، هه‌رگیز وامانده‌زانی كه ئاماده‌كردن ونوسینی ئه‌م زنجیره‌یه له‌م رێ هه‌ڵه‌موت وئه‌م ئامانجه مه‌زنه‌دا ١٥ ساڵ بخایه‌نێت!

له‌م ماوه‌دا بینیمان كه ئه‌م ئازیزانه چۆن خه‌و وخۆراسیان له خۆیان حه‌رام كردووه وخوداحافیزیان له ناو ونان كرد وبه‌م هزره‌وه كه:

خودا ومرۆڤ وئەوین

ئەو بەرپرسیارێتییەیە کەباری سەرشانیان سەنگین ددکات؛

بەچاوێکی سورهەڵگەڕاو لەکەم خەوی، بەلام بە باوەڕێکی قول وتاسەمەندیەکی زۆرەوە، دانەدانەی پەیڤەکانیان بە ڕەنگی زانست وتامی ئەوین وبەداناییەوە لەپاڵ یەکدا هۆنیەوە وبەگەشتکردن بۆ شارە جیاوازەکان وئامادەبوون لە دادگاکان، دادگاکانی خێزان وزیندانەکان و ....

گفتوگۆ لەگەڵ کەسانێکدا کەتا هەنوکە بەناوی(تاوانبار) لە سلولە ساردوسڕەکانی بەندیخانەدا ژیان بەسەردەبەن وبە تێگەشتن لە هۆکاری کێماسی ولادانەکانیان، بۆچی وبە چ شێوەیەك بێت بۆ ئەوانەی کە لە سەرەتای ڕێدان، وبەم جۆرە زنجیرەی ئەرزشمەند ودیاری:

((کتێبانێك بۆ هەموو وەرزەکانی ژیان))ی مرۆڤێك هێنایە بوون!

باوەڕبکەن! گەیشتن بەم قۆناغە بۆ هەموومان زۆر دژواربوو، بەلام موکالەمە وئیمەیلەکانی ئێوەی هێژا لەناوخۆ ودەرەوەی ولات لەبارەی کتێبەکانی ئەم زنجیرەیەوە بۆ ئێمە زۆر شیرین وهەنگوین ئاسا بوو کەئێمەی بۆ درێژەدان بەم ڕێگا دژوارە، تاسەمەندتر وپڕتواناتر دەکرد.

لەگەڵ ڕێزی:

(ڕەزا ئەمانوللاهی - عەلی ئەسغەری ھاشمی - حامید جەرلەی)

ئامـــاژە!

تکایە بەر لە خوێندنەوەی کتێبەکە، ڕەچاوی ئەم خاڵە گرنگانەی خوارەوە بکە:

کتێبەکە لە باری ستونیدا بخوێنەوە نەك ئاسۆیی!

بەواتایەکی تر: کتێبەکە مەخوێنەرەوە بۆ ئەوەی بخەویت!

کتێبەکە بخوێنەوە بۆئەوەی بێداربیت!

چونکە: هەندێك لە کتێبەکان چیرۆك دەگێڕنەوە بۆ ئەوەی بخەویت!

وهەندێك لە کتێبەکان چیرۆك دەگێڕنەوە بۆ ئەوەی ڕاچەنیت!

لەبیرت نەچێت: چەند خوێندنەوە گرنگ نیە!

چۆن خوێندنەوەیە کە گرنگە!

بەواتایەکی تر: هەوڵمەدە چەندین کتێب بخوێنیتەوە!

بەڵکو کتێبێك چەند جارێك بخوێنەوە!

و ئێمە دەڵێین: تەنها بخوێنەوە، بخوێنە و بخوێنەوە

چونکە مەعریفەی شاراوە لە کتێبەکاندا

گیانی زۆرێکی ڕزگارکردووە.

☐ خاڵێکی گرنگ: جوانتر وایە بۆ باشتر تێگەیشتن، هەندێك لەبەشەکانی کتێبەکە لەیەك کاتدا دەست پێبکەیت وبەکۆتایی بگەیەنیت.

(چرپەی دڵ، شەمەندەری ژیان، دڵنوسێك بۆ بی بی خانم.....)

بەوردی و قوڵبینیەوە بابەتەکان بخوێنەوە ولە تەنیایی بێدەنگی خۆتدا لەژێر زمانی زەین و دڵدا تامی وشە و پەیڤەکان بچەژە!

پێنوسێك بگرە بەدەستەوە وهێڵ بێنە بەژێر ئەو بابەتانەی کە بەلاتانەوە کاریگەر، بەنرخ، ئامانجدارن و شرۆڤەی خۆت لەمەڕ ئەو بابەتانە لەهەمان لاپەڕەدا بنوسە.

لەبیرت نەچێت: کتێب پلیکانەی نورە بۆ فڕینی ئێوە بۆ مەملەکەتی ڕۆشنایی وئاگایی نەك ڕازاندنەوەی کتێبخانە!

لەیادت بێت: کتێب هی ئەو کەسەیە لێی تێدەگات، نەك خاوەنی کتێب!

بێگومان هەندێك جار تەنها دەستەواژەیەك دەتوانێت ڕۆحی مرۆڤ زاخاو بدات وڕێچکەی ژیان بگۆڕێت.

بەوجۆرەی کە شەمسی تەوریزی دەڵێت:

کەسێك تەنها قسەیەکی بیست ولەهەموو تەمەنیدا

ئەو قسەیە سونا

گیانم بەقوربانی ئەو بێت!

گیانی ئێمەش بەقوربانی ئێوەبێت.

ئەگەر بە دەستەواژەیەك كاشانەی ژیانتان ڕەنگێكی سەوز وتەڕوپاراوی لە خۆگرت! ئەوە تۆیت كە هەرگیز دۆزەخی ناگاتی ناگۆڕیتەوە بە بەهەشتی بێئاگایی!

و خۆزیا دەمانتوانی لەسەر دوندی سەوزی ژیان، ئێوە لەگەڵ خۆمان ببەین ولەزاری پێنوسەكەی ئەحمەدی شاملووە هاواربكەین:

بریا دەمتوانی

بریا دەمتوانی

ئەم خەڵكە بێ شومارە لەسەر شانەكانی خۆم دابنێم

تاوەكو بزانن ئەستێرەی بەختیان لە كوێیە!

بەلام لە بیرت نەچێت: تۆ بەخوێندنەوەی هونەری چێشت لێنان هەرگیز تێر نابیت!

كەواتە پانتایی دەرك كردنی خۆت لەگەڵ قەبارەی خوێندنەوەكانتدا هاوڕێ لەگەڵ كردەوەكانتدا هەڵبسەنگێنە!

چونكە، بۆ زانین پێویستە بخوێنیتەوە.

بۆتێگەیشتن دەبێت بیر بكەیتەوە.

وبۆ دەرك كردن دەبێت زەحمەت بكێشیت.

و لەكۆتایی دا، زۆر خوێندنەوە زۆر تێگەیشتن دێنێت.

زۆر تێگەیشتن زۆر دەرك كردن دێنێت.

زۆر دەرك كردن زۆر ئازاری دێنێت.

چەند ئاسودە دەبین كە دوای خوێندنەوەی ئەم كتێبە سەبارەت بە گۆڕانكاریە ڕۆحیەكانی خۆت لەوەلامدانەوەی پرسیارەكانی كۆتایی كتێبەكە ئێمەش ئاگاداربكەیتەوە.

پوختەی بابەتەكانی هەر بەشێك شیلە و هەنگوینی ئەو بەشەیە چەند جوانە كە تۆش لای خۆتەوە شیلە و گوشراوێكی بۆ زیاد بكەیت.

باوەڕبكەن!

وەلامێكی ناسك بۆ زەحمەتەكانی ئێمە،

هەمان زەردەخەنەی هێز وشادومانیە لە ڕۆژەكانی ژیانی ئێوەدا و بەس!

لەگەڵ ڕێزدا

(مەحمودی نامەنی - ڕەزا ئەمانوللاهی)

پاری یەکەم

خۆشەویستی چی یە؟   خۆشەویست کێ یە؟

ژیان خۆشویستنی هەبووەکانە، نەک هەبوونی خۆشەویستەکان. (جین ویستر)

بەرلەوەی بچینە ناوباسەکەوە ولەوبارەوە بدوێین سەرەتا دەبێت ئاستی بینایی ودانایی خۆمان بەرزبکەینەوە وزیادبکەین، چونکە بەبێ هەبوونی بینایی ودانایی ناتوانن لەبارەی بابەتێکەوە بەڕونی بیربکەینەوە وداوەری لەبارەوە بکەین.

((هلن کلر)) ڕفێنەرە نابیناکەی خەلاتی نۆبلْ دەلێت:

(خراپتر لە کوێری، نەبوونی بینایی ودانایی یە)

وئێمە لەم قۆناغەدا بەنیازین کە جوگرافیای بینایی ودانایی خۆمان فراوان بکەین، لە خۆمان مرۆڤێکی هۆشمەند و تێگەیشتوو چێبکەین!

چونکە مرۆڤی ژیر و هۆشمەند هاوسێی خودایە.

(دوکتۆر شەریعەتی) لەوبڕوایەدایە:

تەنانەت خوداش

بەبێ مرۆڤی هۆشمەند

بەبێ مرۆڤی خواناس و لە خودا گەیشتوو

تەنهایە!

و بۆ شکاندنی ئەم تەنهایی یە

مرۆڤی خەلق کردووە!

بەلام چۆن دەتوانین دەرک و دانایی خۆمان گەشەپێبدەین؟

پێتان دەلێم:

لەهەزاران کەس، یەک کەس دەخوێنێتەوە.

لەهەزاران کەس کە دەخوێننەوە، یەک کەس تێدەگات!

لەهەزاران کەس کە تێدەگەن، یەک کەس دەرک دەکات!

لەهەزاران کەس کە دەرک دەکەن، یەک کەس کاردەکات!

بەلام ئەم گرنگەش بزانە:

دەرک کردن ودانایی کە پێویستیان بە ئاوەزە، لەگەلْ بەدەستهێنانی زانستدا زۆر جیاوازە!

(بزورگی) لەمبارەیەوە دەلێت:

مرۆڤ دەتوانێت ببێتە خاوەنی زانست، بەلام ناتوانێت بەهەمان ئاسانی دەستی بە ئاوەز ڕابگات!

قورئانی پیرۆز بەم جۆرە ڕەخنە لەخاوەن زانستە بێئاوەزەکان دەگرێت:

ئەوان وەك ئەو گوێدرێژانە وان کە بارێك پەرتوکیان هەڵگرتووە ! (سورەتی جمعە ئایەتی ٥)

و(نوسەر) لەراڤەی ئایەتە قورئانیەکەدا دەڵێت:

کۆکردنەوە و کەڵەکە کردنی زانست، شتێکە کۆمپیتەریش بەئاسانی ئەنجامی دەدات، بەلام ئاوەز، ڕوانینی قوڵ و وردە بۆ ئاڕاستەکان، کە زۆر جار بە زانستێکی کەمیش، دەستەبەر دەبێت!

(جۆزیف مۆرفی) لەبارەی جیاوازی نێوان داناو کۆکەرەوەی زانست دەڵێت:

جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان پاشەکەوت کردنی زانست کە هەرکەسێك لە توانایدایە، و بەکارهێنانی کە هێمای ئاوەزەو هەموو کەسێك ناتوانێت !

و(د. شەریعەتی) ش هەمان بۆچوونی هەیە و دەڵێت:

کەسێك کە لەزانست تێر بووبێت،

بەڵگەی ئەوەنیە کە لە فیکریش تێر بووبێت.

ئێوە ناتوانن چاوەڕوانی ئەوەبن کە پزیشکێك،

ڕەفتاری لەگەڵ خێزانەکەیدا مرۆییانە بێت،

ئەمە بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە !

بەلام هەنوکە ڕەنگە پرسیار بکەیت :(بەرهەمی ئاوەز و دانایی چی یە ؟)

و ئێمەش دەڵێین: ئاوەزو دانایی پلەکانەیەکە مرۆڤ بە دوندی ئاگایی دەگەیەنێت !

بێگومان ئێوەش ئەم دەستەواژەیەتان زۆر بیستووە کە دەڵێت:

بە ئاگایی یەوە بژین بە ئاگایی یەوە کاربکەن

بە ئاگایی یەوە بڕوانن بە ئاگایی یەوە خۆشەویستی بکەن

و هەروەها....

+ بەلام پرسیارێك: لە بنەڕەتدا(ئاگایی) و (نائاگایی) واتای چی یە ؟

....

بۆ ئەوەی بە ڕاستی لەم پرسیارە بگەین، نمونەیەك دێنینەوە:

بێگومان بۆ ئێوەش پێش هاتووە دوای دەرچوون لە تاقیکردنەوەی شۆفێری کاتێك بۆ یەکەمجار بەتەنها لە پشت سوکانی ئۆتۆمبیلەوە دانیشتیت چ هەستێکت هەبوو؟

بێگومان بە هەموو بوونێکتەوە تەرکیزت لەسەر ئەمە بوو کە لەکاتی خۆیدا گێر بگۆڕیت، لە بەکار بڕەکاندا چواریەکەت هەڵبکەیت، هەر چاوێکت بکەیت بە چوار و بۆ پێشەوە بڕوانیت.

لەم کاتەدا ئەگەر کەسێك لەناو ئۆتۆمبیلەکەدا بێت و لەگەڵ ئێوە بدوێت ئەسڵەن نایبیستیت، بنێشت ناجوویت، چکلێت ناخۆیت، هەر لە بنەڕەتدا هیچ حەزت لە خواردن و خواردنەوە نیە !

بۆچی؟ چونکە هەموو بوونت کورتکراوەتەوە لە:

گێرگۆڕین و چواری هەڵکردن و ئیستۆپ گرتن لە کاتی خۆیدا و هتد...

دوای برینی ڕێگایەك، کاتێك بەوپەڕی وریاییەوە ئۆتۆمبیلەکەت پارك دەکەیت، بۆ چەند جولەکان سەیری چواردەوری ماشینەکەت دەکەیت بۆ ئەوەی بزانیت باش پارکت کردووە یان نا پاشان دەڕۆیت بەدەم کارەکەتەوە !

وەلێ لەکاتی نوستندا شۆفێریەکەی خۆت شرۆڤە دەکەیت و لەزەینتدا چاو بەخاڵە بەهێزو لاوازەکانتدا دەگێڕیتەوە ودەستنیشان دەکەیت ودواجار زۆر خۆشحاڵ دەبیت کە تا ئەندازەیەك ڕێگەیەکی دوورودرێژت بڕیوە !

و ئەمەش واتە(ئاگایی)

پاش چەند ساڵێك...... هەمدیس خەریکی دەئاژویت.

بەلام بەهیچ شێوەیەك بیرناکەیتەوە کەی گێر بگۆریت یا چواری هەڵبکەیت، ئێستا هەم قسە دەکەیت هەم گوێ دەگریت، هەم بنێشت دەجوویت و هەم چکلێت دەخۆیت.

و ئاگات لەهەموو شتێکە جگە لە بەرچاوگرتنی وردەکاریەکانی شۆفێری!

بۆچی؟ چونکە سەرجەم داتاکانی شۆفێری ئێوە گوازراوەتەوە بۆ بەشی میمۆری درێژخایەنی مێشك ولەزەینی ئێوەدا سیستماتیزە کراوە.

ژیانیش بەم جۆرەیە:

ئەودەمەی منداڵین وعاشق وسەوداسەری پەلکەزێڕینە وپەروانە ومانگەشەو، ماوەیەکی زۆر چاویان تێدەبڕین وهەرگیز بەلامانەوە دوبارەنین وئاسایی نابنەوە !

بەلام کاتێك ئەو ساڵانە بەجێدێڵین، هەموو شتێك نۆرماڵ دەبێت بەلامانەوە، هەور وئاسمان وخۆر و مانگەشەو، کارکردنی ئەندامانی جەستەمان هەموو کردار ورەفتارێکمان، هەرهەمووی نۆرماڵ دەبێتەوە.

ئیدی هیچ کاتێك بەرلەخەوتن،

کارەکانی ڕۆژانەمان وەك یەکەم ڕۆژی شۆفێریمان لێك نادەینەوە !

هیچ کاتێك خاڵە لاواز و بەهێزەکانی خۆمان هەژمارناکەین

هیچ کاتێك لەمەی کە ڕۆژێکی تر زیندوبووین و هەین، شادو ئاسودەنین

هیچ کاتێك لەمەی بەسانایی هەناسە دەدەین

یاخود بەئاسانی نان دەخۆین، دڵخۆشنین

خۆردەبینین، تەماشای هەورەکان دەکەین، ڕێ دەکەین

بەلام وەك بڵێیت هیچ کام لەمانە ئاسودەمان ناکات

هیچ کاتێك لە خۆمان ناپرسین:

ئەمڕۆ چی فێربووم، چەندم خستوتە سەر مەعریفە و ئاگایی خۆم؟

هەموو شتێك لەدیدی ئێمەدا ئاسایی و ڕۆتینیە

ولەزۆر حاڵەتدا، دوبارە و وەڕسکەر! و ئێمەش وەك لاڵێکی خەون دیتووین!

و ئەمەش وانە(نائاگایی)
ئەلبێرت ئەنیشتاین باوکی تیۆری ڕێژەیی دەڵێت:
ئەمە مەیلی ئێوەیە کە
دەتوانن هەموو رۆژێکتان بە هەزاران مۆجزەوە بەسەربەرن
یاخود کە هەموو رۆژێکتان بە رۆژێکی ئاسایی بزانن وەك رۆژەکانی تر!
(نوسەر) نائاگایی بەم چەشنە وەسفدەکات:
کاتێك ئێمە دوچاری ژیان بەنائاگایی دەبین،
دەرك بەوەناکەین کە ژیان، تەنها بڕینی کاروانی تەمەن نیە،
بەڵکو، گەشەکردن و بالاکردنە !
ئەم دوانەش زۆر لێك جیاوازن!
چونکە (تەمەن بردنەسەر) ڕێڕەوێکە کە هەموو گیانلەبەران تەی دەکەن
بەلام(گەشەکردن))فەزیلەتێکی گەورە ! وبەخششێکی مەزنە !
کە ئامانجی کۆتایی بەدیهێنانی مرۆڤە !
کەواتە تکایە(ئاگایانە) بژین.
واتە سات بەسات ژیانێکی سەوزتان هەبێت.
◇ پرسیارێك: ئایا ئێوە خۆتان بە مرۆڤێکی(ئاگا) دەزانن؟ بۆچی؟
....
بەلام دەکرێت بەلاتانەوە جێگای پرسیار بێت کە بۆچی سەبارەت بە مەسەلەگەلێکی ساناى لەم چەشنە و بەردەست وەك(خۆشویستنەکان) دەدوێین؟
(ئەمانوئیل کانت) بەمجۆرە وەلامتان دەداتەوە:
بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەو ئاریشەکان،
لەمەسەلە سادەکانەوە دەست پێبکەن و هەردەم لە بەشەوە بە گشت بکەن
چونکە مەسەلە سادەکان بناغەو ژێرخانی مەسەلە گەورەکانن!
کەواتە هەنوکە ئەم گرنگەمان زانی کە ئەگەر ئێمە مەسەلە سادەکان لە ژیانی خۆماندا دەرك نەکەین
هەرگیز ناتوانین مەسەلە ئالۆزەکانی ژیان حەل بکەین.
لە دیدی دەروونناسیەوە خۆشویستنەکان و ترسە ریزپەرەکان
فاکتەرێکی سەرەکی و بنەرەتیە بۆ چێژ نەبردن لە ئامانجی سەرەکی ژیان واتە(کات) د
یا بەواتایەکی تر(کاتی ئێستا) یە !
و بەم چەشنە ئێمە حورمەتی کات دەشکێنین.
بەلام هەنوکە ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە:

(چۆن دەتوانین ڕێز لە کات بگرین؟)

من بە یەک کاتژمێر کەم خەوتن سێ سالم خستۆتە سەر تەمەنی کارکردنی خۆم!) ناپلیۆن بوناپارت

ڕەنگە بەلانانەوە سەیر بێت کە بزانن کاتیش بۆخۆی حورمەتی هەیە.

ڕێزێك وەك پارویەك نان و نمەك، بەرمالێك و ڕەنگە زۆرتر لەهەموو ئەو شتانەی کە ڕێزو پیرۆزیان بۆ دادەنێین!

□ **خالێك:** ئێمە لە کتێبی (تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن)بەدوردرێژی قسەمان لەسەر کات کردووە و لەم قۆناغەدا ئاوڕێکی کورت لە ڕێزگرتن لە کات دەدەینەوە.

◇ بەلام پرسیارێك: **بۆچی هەندێك لە شتەکان: وەك زێڕ و ئەلماس و هاوشێوەکانیان بەنرخن؟**

....

ئێمەش دەلێین: چونکە دەگمەنن!

و زۆر جێگای داخە کە تەمەنی ئێمە سەرباری ئەوەی کە بەئەستەم دەست دەکەوێت و دەگمەنە، بەلکو هەر لە بنەڕەتدا نایابەو چنگ ناکەوێت بەلام بەبێ هودە لە نێوان پەنجەی بێئاگایی ئێمەوە دەچۆڕێت!!

پرسیارەکە لێرەدایە کە بۆ چی ئێمە هێندە نرخ بۆ زێڕ دادەنێین، بەلام بۆ تەمەنی خۆمان .....!

لەم بەشەدا ئێمە دەمانەوێت بەیاوەری ئێوە بەم دانایی و بیرکردنەوەیە بگەین، کە ئایا کات شتێکی بەنرخە یان نا؟

چونکە لەڕێی زانستی پراکتیکیەوە ئێمە دەتوانین بەڕاستی لە چەمکەکان بگەین و لە ژیانی خۆماندا بەکاریان بێنین، نەك بە زۆری زانستی تیۆری!

حەزرەتی عەلی(ر.خ): لەبارەی زانستی تیۆری و پراکتیکیەوە دەلێت: نزمترین زانستەکان ئەوەیە کە بەوتن و بیستن بەسەندە بکات و بالاترین زانست ئەوەیە کە لەقەلەمڕەوی دەرون وبێروندا پراکتیکی بێت!

ئەمێستا زانیمان زۆری زانست هیچی لێ سەوزنابێت مەگەر ئەودەمەی کە بەشێوەیەکی ستراتیژی و پراکتیکی سودیان لێوەربگرین.

□ **خالێکی سەرنج ڕاکێش:** کاتێك ئێوە سوێندەخۆن بە ئازیزترین وپیرۆزترین وگەورەترین وگرنگترین شتێك کە دەیناسن واتە خوداوەند:

مایەی حیرەت وسەرسامیە کە ئەو شکۆمەندە گەورەیە واتە خوداوەند کە هەموان سوێندی پێدەخۆن، خۆی سوێند بە(کات) دەخوات.

گوێبگرن:

سوێند بەکات!

کە هەموو دەمێك مرۆڤ زیانکارە

جگە لەوانەیان کە بڕوایان هێناوەو کاری چاکەیان ئەنجام داوەو مۆچیاری یەکتر دەکەن بەهەق و خۆڕاگری ((سورەتی والعصر))

(د. شەریعەتی) کە ئاگایانە سورەتی والعصر ی خوێندۆتەوە دەڵێت: هەرکاتێك سورەتی (والعصر) دەخوێنمەوە، بەدرێژی ڕوبارەکان دەگریم! باشە وا هەستدەکەین کە ئەم سورەتە گرنگترین وتۆکمە ترین سەنەدێکە کە دەتوانین لەمەڕ پیرۆزی وگەورەیی کات بەیانی بکەین.

(عەتتار نەیشابوری) کات بە نرخ دەژمێرێت ودەڵێت:

دەبێت کات زۆر گران بێت بەلامانەوە، کەلە جیهاندا هیچ شتێك لەو بەباشتر نازانم

تەمەنت بەخۆرایی بەبا مەدە،چونکە کەس بەهای ژیانی نەزانی

(کاسرین پاندەر) بەهای کات بەمجۆرە وێنا دەکات: ئێوە ئاگاتان لە چرکە ژمێرەکانی سەعات بێت چونکە ئەوان ئاگایان لە خۆیانە.

(پەروینی ئیعتیصامی) کات بەگەوهەر دەزانێت و دەڵێت:

ناتوانی کاتی رابردو جارێکیتر بکڕیتەوە دەسا مەیفرۆشە کە ئەم گەوهەرە پاکە نرخی نادرێت

(گۆتە) بڕوای بەباش سود وەرگرتن لەکات هەیەو دەڵێت:

ئێمە هەمیشە بە ئەندازەی پێویست کاتمان هەیە، بەمەرجێك بە دروستی کەڵکی لێوەربگرین!

بیرمەندی ئەمریکی (ئارنۆڵد بنت) دەڵێت:

هەرگیز کاتێکی زیاترمان نابێت، ئێمە هەمیشە هەموو ئەوکاتەی کەهەبووە لەبەردەستماندا بووە!

و حەزرەتی (سولەیمان) کات بەدەرفەت ناودەبات ودەڵێت:

بۆ هەر شتێك دەرفەتێك بوونی هەیە و بۆ هەر چالاکیەك، وەرزێك جنگ دەکەوێت ئەگەر لەدەستی نەدەین!

و عاریفی گەورە(شێخی بەهایی) مردنی کات بە تاڵ دەزانێت ودەڵێت:

مردنی کات لای ئەهلی هەقیقەت

دژوارترە لە گیان سپاردن

چونکە گیان سپاردن لە خەڵك دابڕانە

کات مردنیش لە هەق دابڕانە !

☐ خالێك: بیر لە گوتەکەی شێخی بەهایی بکەرەوە ! مردنی کات بە دابڕان لە خوا دەزانێت!

و(ئالن لاکین) ژیان بە هاوتای کات دەزانێت ودەڵێت:

کات، واتە ژیان!

شتێك نیە کە بتوانیت بیگۆڕیت،

بەفیڕۆدانی کات واتە بەفیڕۆدانی ژیان

بەلام زاڵبوون بەسەر کاتدا، زاڵبونە بەسەر ژیانیشدا!

و(برایان تریسی) جیاوازی نێوان براوە ودۆڕاوەکان بەمجۆرە بەیان دەکات:

جیاوازی نێوان براوه ودۆڕاوەکان تەنها لە یەك شتدا کورت دەکرێتەوە:

شێوازی سودوەرگرتنی ڕاست وبەجێ لە کات!

و(هایرم ئیسمیس)هەموو رۆژێك بەدەرفەتێکی نوێ ناودەبات ودەڵێت:

هەموو بەیانیەك کە دەنگی زەنگی کاتژمێرەکە دێت

دەرفەتێکی تەواو نوێت لە بەردەستدایە تاوەکو ئەوەی

لەکاتەکانی خۆمان دەوێت، ئەنجامی بدەین

ئێمە تاکۆتایی تەمەنمان لەم دەرفەتە بەهرەمەندین!

و(نوسەر) بە پەژارەوە دەڵێت:

چەند تاڵە کە تەمەنی ئادەمیزاد بەقیرۆبچێت لە نێوان:

* ئاخوڕ *ئاودەست * ئارامگا! (خەوتنگە)

و(پەروین ئیعتیصامی) لەدەربڕینێکی قەشەنگدا لەمەڕ کات دەچڕێت:

کات هەروەك گەردەنبەندە، پەروین ئەگەر بپچڕێت، پەرش وبڵاودەبێتەوە گەوهەر

و(خواجەی شیراز) بەشەرمەوە دەڵێت:

قەدری کات گەر نەزانێ دڵ وکارێك نەکات، فرەشەرمەزاردەبین لەبەرهەمی ئەم کاتانە.

و دەرونناسی هاوچەرخ(لوییز هی) بروای وایە:

کات لە چاوەڕوانی هیچ کەسدا نامێنێتەوە!

وحەزرەتی(عەلی) کات بەدەرفەت لەقەڵەم دەدات ودەڵێت:

دەرفەتەکان وەك هەور لە گوزەردان

و لەدەستدانی دەرفەتەکان، خەمێکی گەورە بەجێدێڵن!

و(ئەبولقاسم حالت) دەربارەی ئەو گوتەیەی عەلی دەڵێت:

ئاقڵ کە لەکورتی تەمەن ڕادەمێنێت، هەوڵدەدات کەلە هەر خولەکێکی قازانجێك بکات، تەمەنی تۆ جگە لەم کاتی شەو و رۆژە نیە، مەهێڵە کاتەکانت بە بێهودە تێپەڕێت.

◇ پرسیارێکی جوان: **ئایا تۆ فرەتر لە خەڵکانی خولەکی (٩٠)یت؟**

زۆربەی کات(لە ژماردنی فرەتری) کاتژمێر بێئاگاین و لە(ژماردنی پێچەوانە)ی دا عەجول!

عەلی دەروێش

بەلاتانەوە سەیرە کە بزانن زۆرێك لە ئێمە کە دەتوانین کارەکانمان لەکاتی دیاریکراودا و هەر لەسەرەتاوە ئەنجام بدەین، هێندە درێژی دەکەینەوە تا دەگەینە خولەکی ٩٠، واتە خولەکەکانی کۆتایی! پاشان بەهەموو توانایەکمانەوە هەوڵدەدەین ئەو کارەی دەمانتوانی کە بە هێوری وئاسودەییەوە بە ئەنجامی بگەیەنین، لە چرکەساتەکانی کۆتایی وبەپەلە تەواوی بکەین.

نموونە: یەکێک لە ڕێکخراو و فەرمانگەکان–بۆ سەرگەرمی خەڵک– رایدەگەیەنێ بۆ پڕکردنەوەی فلان فۆرم هەفتەیەک دەرفەتمان هەیە.

باشە، ئێستا بەباشی سەرنج بدەن: لەرۆژانی سەرەتادا، چۆلەکە جریوەی لێوەنایەت، ڕێکخراوەکە بێدەنگ و چۆڵ و هۆڵە و وادەزانیت کەس بابەتەکەی سەردەوەی نەبیستووە.

لە پڕ کۆتا ڕۆژ دێتە پێشەوە....

هەر لەبەیانی زووەوە ڕیزەکان درێژ و درێژتر دەبێت و خەڵک بە سەروگوێلاکی یەکتردا هەڵدەزنن، لەئاکامی وروژمی خەڵك شیشەکان دەشکێن و پێکدادانەکان زیاتر و خۆتان دەبینن چ دۆخێك دێتە ئارا...!

و ئەم جۆرە کارکردنە واتە بێڕێزیکردن بەکات!

تکایە ئێوە لە خەڵکانی خولەکی (٩٠) مەبن! سوپاستان دەکەم!

بەلام دەکرێت بپرسن: چۆن دەتوانین ڕێز لە کات بگرین؟

و ئێمەش دەڵێین: تەنها بە یەك شت، بەرنامەڕێژی ودیسپلین!

کاتێك تۆ تاقیکردنەوە یا ئەزمونێکی گرنگت هەیە بەلام گوێی پێنادەیت و بە خەیاڵی ئاسودە خەریکی پشودان وحەوانەوەیت!

کاتێك تۆ دەتوانیت چەند ساتێك لە پاڵ دایك وباوك، یا هاوسەر ومنداڵەکت بگوزەرێنیت بەلام واناکەیت!

هەموو ئەمانە واتە تۆ حورمەتی کات وزەمانت نەپاراستووە، چونکە خەریکی کارگەلێکی تر بوویت کە گرنگ و زەرور نەبوون!

(د. شەریعەتی) لە نمونەیەکی جواندا ئەم گرنگیە ڕوندەکاتەوە ودەڵێت:

کاتێك ئاگر لە ماڵەکەت بەربێت،

چ لە نوێژدا بیت، چ لە مەیخانە، هەردوکیان یەکێکن!

بە دەربڕینێکی تر دوکتور دەڵێت:

کاتێك لەوجێیەی کە پێویستە ببیت، نیت

کاتێك کارێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، نایدەت

لەم کاتەدا ئەگەر هەر کارێکی پیرۆز یا قیزەون ئەنجام بدەیت

ئیدی هیچ جیاوازیەکی نیە! تۆ حورمەتی کاتت نەپاراستووە!

(سەعدی) ش لەمەڕ ڕێزگرتن لە کات و تەمەن دەڵێت:

نرخی تەمەن ئەگەر بزانێت پیاو، زۆر دەگری لەسەر ئەوەی بەفیرۆی دا،

پەندی سەعدی بەدڵ ببیستە نەك بە گوێ، کرێت دەوێ خەریکی کارکردن بە.

وئێمەش دەڵێین:

ژیان وەك ڕێگایەکی خێرایە

کاتێك جێ دەمێنێت کە وەستابێت!

وحەزرەتی(عەلی) لە باسێکی گەورەدا هۆشداری دەدات ودەڵێت:

من لەبارەی دونیاوە ئاگادارتان دەکەمەوە

کە دنیا گوزەرگایە نەك لەوەرگا!

(خواجەی شیراز) کات بەگەوهەر دەزانێت ودەڵێت:

دەریایە کوڕی ئەو، فریای کات بکەوە وگەوهەر وەربگرە، ها ئەی زیان بەرکەوتوو دەمی بازرگانی هات.

و(عەلی دەرویش) بیریاری هاوچەرخ دەلێت:

سات سات کۆدەبێتەوە وئەوجا دەبێت بە دەرفەت!

ودوپاتی دەکاتەوە:

نابێت کات لەدەست بدرێت، دەبێت بیخەیتە ژێر پێ وبجوڵێیت!

و(پەروین ئیعتیصامی) کات بە خەزێنە دەزانێت و دەڵێت:

لە خەزێنەی کات بەهرەیەك ببە، کە شیر وزەمانە، بەخۆرایی دەبیەن ئەم خەزنە خۆراییە!

عاریفی گەورە(سەهل تەستەری) دەڵێت:

کاتی تۆ گرانبەهاترین شتەکانە

کەواتە بۆ بەنرخترین شتەکان بەکاری بێنە!

بێگومان ئەم دەستەواژەیەت زۆر بیستووە:

(کات زێڕە!)

بەلام بەراستی بەمجۆرە نیە! و ئەم قسە لەدرۆیەك زیاتر نیە!

چونکە بەکات دەتوانیت زێڕ بکڕیت، بەلام بەزێڕ، ناتوانی کات بکڕیت!

و گرفتەکە لێرەدایە کە،

ئێمە لە ژیاندا نرخی هەر شتێك دەزانین جگە لە نرخ و بەهای کات!

ئەمێستا گوێ لە دیرۆکی کەسێك دەگرین کە حورمەتی کاتی نەپاراست:

ئاگاداری! لاوانی ئازیز! ئەم بەسەرهاتە بە وردی بخوێننەوە:

((سەرگوزەشتەی پەندئامێزی من))

درجوانی حاصل عمرم به نادانی گذشت انچه باقی بود ان هم در پشیمانی گذشت

(سولتان مەسعود غەزنەوی)

واتە: لەگەنجی دا بەرهەمی تەمەنم بە نەزانی تێپەڕی، ئەوەی مابویەوە ئەویش لە پەشیمانیدا تێپەڕی.

لەو کاتەوەی خۆم ناسی لەگەڵ تەمبەڵی و وشەگەلێکی وەك: باشە دوایی! تاقەتم نیە، بەیانی ئەنجامی دەدەم و نمونەی ئەمانە هاودەم بووم.

له قۆناغی خوێندندا، هەموو شەوێك كاتژمێرەكەم قورمیش دەكرد بۆ ئەوەی بەیانی لە كاتی دیاریكراودا بێداربم بەلام هەر جارێك زەنگی لێدەدا دەمكوژاندەوەو دایك بە راودشاندنی بەردەوام منی لەخەو هەلدەستان و دەیوت:

(هەستە لە قوتابخانە دواكەوتی)

ڕۆژێك نەبوو كە لەحالەتی راكردن دا بەرەو قوتابخانە بەڕێوە نەبم، نمرەی دیسپلینم هەمیشە لەبەر دواكەوتنم كەمی دەكرد، وبەمجۆرە قۆناغەكانی خوێندنم بەكۆتا گەیاند.

تەمبەلّی، بێباكی، سستی، خاو وخلیچكی بووبوونە هاوڕێی دێرینم وبەشێك لەو تایبەتمەندیانەی كەلێم جودا نەدەبوونەوە.

كاتێك دایكم داوای لێدەكردم شتێك بۆ مالەوە بكڕم هێندە دوام دەخست ودەموت: باشە بۆ دوایی، بێچارە باوكم خۆی دەڕۆشت ودەیكڕی.

هیچ كەسێك شێوازی سود وەرگرتنی شیاوی لەكات فێری من نەكرد!

هیچ كەسێك فێری نەكردم كە كات چەند بەنرخە!

هیچ كەس پێی نەوتم: كە تەمبەلّی وسستی خاوخلیچكی قیزەونترین سیفاتن و بەكورتی هیچ كەسێك شێوازی سود وەرگرتنی گونجاو لە كات كە هەمان نەزم و دیسپلین بوو فێری من نەكرد!

و من هەرگیز تامی نەزم و دیسپلینم نەچەشتووە!

لەشەوی زەماوەندەكەمدا هێندە دواكەوتم كە گشت میوانەكان نیگەران بووبوون، پاشتر لە شوێنی كارەكەم یەكێك لە لێبڕینە سەرەكیەكان لە لیستی موچەكەمدا سزای دواكەوتنەكانم بوو، هەروەها یەكێك لە پێكدادانە سەرەكی و بنەڕەتیەكان لەگەلّ هاوسەرەكەم دا هەر ئەم دواكەوتنە لە ئەنجامدانی كاروبارەكانی ژیان و تەمبەلّیەكانی من بوو!

داماوە خێزانەكەم! هەم كارەكانی مالەوەی ئەنجام دەداو هەم ئەوكارانەی كە دەبوایە من ئەنجامیان بدەم، ئەو ئەنجامی دەدات، چونكە بەڕاستی شەكەت بووبوو كەهێندە بۆ دەستەبەركردنی هەر شتێك ڕۆژانە بەمنی دەوت ودوبارەی دەكردەوە.

بەكورتی بەم چەشنە ڕاهاتبووم ونەمدەزانی كە:

خووەكانی ئێمە ئاكارەكانی ئێمە دەسازێنن

ئاكارەكانی ئێمە كردارەكانی ئێمە دەخولقێنن

كردارەكانی ئێمە، چارەنوسی ئێمە دیاری دەكەن!

هیچ كەسێك فێری نەكردم:

لە نێوان دوو كاردا چ جیاوازیەكی زەق هەیە،

كارێك كە چێژەكەی دەڕوات و سزاكەی دەمێنێتەوە

كارێك كە زەحمەتەكەی دەڕوات و پاداشتەكەی دەمێنێتەوە!

و بەداخەوە هیچ كەسێك لە تەمەنی لاوێتیدا فێری نەكردم:

کات، باشترین بەخششە کە بەئێمە دراوە

ئەوەندەمەی ڕۆیشت...

باوک و دایکم هاتن بۆ ئەو شاروچکەیەی من وخێزانەکەمی لێدەژیاین ولای ئێمە مانەوە.

باوکم نەخۆشی دڵی هەبوو دەبوایە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک دەرمانی بەکار بهێنایە دایکم هەموو بەیانیەک کە من دەڕۆشتم بۆ شوێنکارەکەم دەیوت:

((کوڕم ! حەبەکانی دڵی باوکت لەبیر نەچێت !))

و من وەک هەمیشە لە بیرم دەچوو و ئەگەر لە بیریشم بوایە دەبوایە ماوەیەک تادەرمانخانەکە بڕۆشتمایە ئەگەر بەیانی بوایە وەک هەمیشە لە فەرمانگەکەم دوادەکەوتم ئەگەر کۆتایی دەوامیش بوایە تاقەتی ڕێکردنی زیادەم نەبوو.

بەکورتی؛ ئەو ڕۆژەو ڕۆژەکانی تر تێپەرین...

هەموو بەیانیەک گوتەی((حەبەکانت لە بیرنەچێت !)) لەلایەن دایکم و هاوسەرەکەمەوە دەبیست.

بەلام بزماری ئاسن ناچێت بە بەردا !

شەوانە هاوسەرەکەم ئەم گوتەیەی دووبارە دەکردەوەو من دەمووت:

(ئاخر هێشتاکە پاکەتێکی هەیە ! بەچاوان، بەیانی دەیکرم !)

ڕۆژێک بە شەوق و شادیەکی تایبەتەوە هاتمەوە بۆ ماڵ، ئەو ڕۆژەش لەبیرم بوو حەب بکڕم بەلام چونکە تەلەفزیۆن یاری ڕاستەوخۆی پەخش دەکرد زوتر هاتمەوە بۆ ماڵ تا یاریەکە ببینم.

دایکم بە نیگەرانیەوە لێی پرسیم(کوڕم، دیسان حەبەکانت نەهێناوە)؟

و خێزانەکەم کە بەنیگەرانیەوە سەیری منی دەکرد.

دەسبەجێ وتم:(توا خوا ئێمشەو دەس لەیەخەم بەردەن دەمەوێت سەیری یاری بکەم، حەبیش بەسەرچاو، بەیانی دەیهێنم)

دوای نانخواردن دانیشتم لە بەردەم تەلەفزیۆندا ویاری دەستی پێکرد...

خێزانەکەم دەستێکی کێشا بەسەر شانمدا و وتی:

(حەبەکانی باوکت تەواو بوون، ئەگەر دڵ ئێشە بگرێت مەترسیدارە، بڕۆ حەبەکانی بۆ وەربگرە، بروانە چەند ڕۆژە تکات لێدەکەم کە حەبەکانی بابەگیانت لەبیرنەچێت)

و منیش کە غەرقی تەماشای یاری بووم وتم:

((خاتون تاقەتت خۆشە ! ئێستا گەرمەی یاریەکەیە، باشە دواتر! دوای یاریەکە !))

و دیسان خەریکی سەیرکردنی یاری بووم، یاریەکی خۆش بوو من گوێم لە هیچ دەنگێک نەبوو جگە لە یاری! لەناوەڕاستی گۆرەپانەکەدا بووم و دەتوت خۆم یاری دەکەم و جاروبار لە پڕێکدا هاوارم دەکرد.

دوای چەند خولەکێک...

لەناکاو خێزانەکەم هات و بە تورەییەوە تەلەفزیۆنەکەی کوژاندەوە و من کە سەرسام بووم لەم کارەی قیراندم:(بۆچی کوژاندتەوە؟ شێت بوویت؟)

خێزانەکەم دەستی بەگریان کردو وتی:

(سەعاتێکە خەریکم بانگت دەکەم، باوکت دڵی گیراوە، هەناسەی توند بووە!)

سەیرێکی دایکمم کرد، ئەو پاڵی دابوو بەدیوارەکەوە و لەسەرخۆ دەگریا، ئارەقەیەکی ساردم کرد، خۆم گەیاندە ژوورەکەی باوکم، ڕەنگ لە ڕووی پەڕی بوو بە ئەستەم هەناسەی دەدا! شوشەی حەبەکان لە تەنیشتیدا بوو، هەڵم گرت و ڕامووەشاند و پاشان سەرەکەیم کردەوە و سەیرم کرد هیچی تیانیە!

لەزەینمدا وێنەی ئەو ڕۆژانە هاتە بەرچاوم کە دایکم وهاوسەرەکەم هەموو بەیانیەک پێیان دەوتم(حەبت لەبیر نەچێت ومنیش هەموو جارێك دەمووت (باشە بۆ دوایی، باشە بۆ بەیانی!)

بە دەستەوسانیەوە بە هاوسەرەکەم وت(تەلەفون بکە بۆ فریاکەوتن!)

هاوسەرەکەم بەدڵتەنگیەوە وتی:(مەگەر نازانیت تەلەفونەکانی ئەم ناوچەیە لەبەیانیەوە بڕاوەو مۆبایلیش شەبەکەی نیە، تۆ خۆت دەسبەجێ بڕۆ حەبەکان بێنە.

دەمودەست چومەدەرەوە، لەتەمەنمدا هێندە پەلەم نەکردبوو.

چووم بەرەو لای ئۆتۆمبیلەکەم و تازە بیرم کەوتەوە کە ماوەیەکی زۆرە باترییەکەی مردووە.

دوای چەند خولەکێك کە چاوەڕێی تاکسی بووم و هەر ساتێکیم بە سەدەیەك لێ ڕۆشت تواجار گەیشتمە دەرمانخانە و یەکسەر شیشەی حەبەکانم پیشاندان.

بەرپرسی دەرمانخانەکە سەرێکی لەقاند و وتی:(حەبی دڵ! بەداخەوە تا دوای نیوەڕۆ هەمان بوو تەواو بووە، ئەگەر یەك دووو سەعات چاوەڕوان بیت بۆمان دەهێنن)

بەپەلە چوومە دەرەوە چووم بۆ دەرمانخانەیەکی تر، لەناوڕێدا خەریك بووم بیرم دەکردەوە چەند کاتم بەفیرۆدا! بریا لەم چەند ڕۆژەدا وەرم دەگرت، زۆر بێزرم لە خۆم دەهاتەوە! تواجارلە دەرمانخانەکەی تر حەبەکانم وەرگرت و دەمودەست گەڕامەوە بۆ ماڵ.

چەند جارێك زەنگم لێدا، ئاخر ماوەیەکی زۆر بوو کلیلی ماڵەوەم ون کردبوو وە هێشتا کلیلێکی تازەم بۆ دروست نەکردبوو، سەیر بوو، بۆچی هێندە درەنگ دەرگا دەکەنەوە؟ لەکۆتاییدا دەرگا کرایەوەو بە پێلاوەوە خۆم کرد بەناو ماڵدا و لەپڕ بینیم هاوسەرەکەم پاڵی داوە بەدیوارەکەوە فرمێسك دەڕژێت، بەسەرسامیەوە پرسیم(چی قەوماوە؟...)

خۆم گەیاندە ژوورەکە، دایکم دەگریا و دوو کەس کە لە فریاگوزاریەوە هاتبوون بەڕاسەری ئاوکەوە بوون، بەیەکێك لەو دوانە کە پزیشکی فریاکەوتن بوو وتم(دوکتۆر گیان حەبەکانم هێنا) و ئەو سەیرێکی منی کرد و وتی(تۆ کوڕی ئەویت؟)

وتم:(بەڵێ چی بووە؟)

هەناسەیەکی قوڵی هەڵکێشا و هەستایە سەرپێ و وتی: (بەداخەوە تەواو بووە!))

ئای خوایەگیان، باوکم!
بە حەپەساویەوە وتم: (ئاخر بۆچی؟ هیچ شتێکی بۆ ناکرێت؟)
دوکتۆر، شوشەی حەبەکانی لە پێش چاوم هەڵبڕی و وتی:
(بەهۆی تەواو بوونی حەبەکانیەوە! تۆ کە کوڕی ئەویت دەبوو بتزانیایە ئەم جۆرە نەخۆشانە پێویستە هەمیشە حەبەکانیان لەگەڵدا بێت! من سەرم سوڕ دەمێنێت بۆچی هێشتتان حەبەکان تەواو ببێت؟ ئەم حەبانە لە هەموو دەرمانخانەکان هەیە و لەبەر گرنگی، بەبێ ڕەچەتەی پزیشکیش دەیدەن! کەواتە بۆچی هێشتتان دواین حەبیش تەواو ببێت؟)
سەرم داخست، کەسێك لە دەروندا دەیوت: ئەی بێ غیرەتی تەمبەڵ، هیچ و پوچ! تۆ بکوژی باوکتی! شەرمەزاری و نەنگی بۆ تۆ! ئێستا برۆ بە خەیاڵی ئاسودە سەیری پێشبرکێی فوتباڵ بکە! گرنگ نیە! باشە دوایی! باشە دوایی... ئای... خوایەگیان... خەریك بوو شێت دەبووم!
خۆم گەیاندە باوکم و سەریم نابەسنگمەوە و بەدەم هەنسکەوە هاوارم کرد: (بابەگیان، بمبەخشە! بابەگیان، من تۆم کوشت! هەستە، بابەگیان! بکوژی تۆ منم!)
و دڵۆپە ئەسرینی گەرم بوو کە دەڕژایە سەر ڕومەتی باوکم و بەخۆم دەووت: (ئەی نەفرەت لەمن! نەفرەت لەمن!..)
و ئەمێستا ماوەیەکی زۆرە کە باوکم کۆچی دوایی کردووەو من ئەسرینی پەشیمانی خۆم بەسەر کێلی مەزارەکەیدا هەڵدەڕژم و داوای لێبووردنی لێدەکەم و دەڵێم:
(بابەگیان، خۆزیا لە منداڵی دا تەمێت دەکرد! خۆزگە لەخۆت دوردەخستمەوە!
بریا هەڵدەشاخای بەڕومدا، بەلام فێرت دەکردم کە، ڕێزگرتن لە کات واتە: ڕەچاوکردنی نەزم و دیسپلین لە کاروباری ژیاندا!
بابەگیان، بریا بەمنت دەووت: لەدەستدانی دەرفەتەکان خەمێکی گەورە لەدوای خۆی بەجێدێلێت!
بریا بابە فێرت دەکردم: کات، بەخششێکە کە نابێت بەسانایی لەدەستی بدەم!
خۆزگە بابە.... خۆزگە بابە....
(نازەری بیگدلی) بەم جۆرە دەچپێنێت بە گوێمدا:
سەرەتا پێکەنینم لە بێ دەردی بوو   دواجار گریان لە بێ دەرمانی
و دەکەومە بیری قسەکەی مامەم کاتێك تەمبەڵ منی دەبینی، دەیووت:
مەهێڵە ڕۆژێکت بەسەردا بێت کە بەخۆت بڵێیت:
ڕۆژگارێك من، کاتم لەناو دەبرد و ئێستا کات، من لەناو دەبات!
و هەنوکە (وەحشی بافقی) پێم دەڵێت:
ئەگەر ڕسوام بکات ئەم کارە دواجار، بەدوری مەزانە من کە لەسەرەتاوە، پەندی دانایان نەچوو بەگوێمدا!
و ئێستاش من ماومەتەوە و دنیایەك خەم و حەسرەت و پەژارە.....

ئەی دووسەد نەفرەت لەمن... لەمن....

باشە، ئەمەش یادەوەری کەسێك کە حورمەتی بۆ کات دانەنا.

بەلام ئایا هیچ سەرنجت داوە؟ هەموومان گرفتێکی سەرەکیمان هەیە و ئەویش ئەوەیە کە هەر جارێك بیرەوەریەکی تاڵ لەکەسێك دەبیستین و یا لە جێیەك دەیخوێنینەوە، وادەزانین، کە مردن هەمیشە بۆ هاوسێ ماڵە! و ئەم بیرەوەریانە تەنها بەسەرهاتێکە و زۆر پەیوەندی بە ئێمەوە نیە و ئەم مەسەلە گرنگە نازانین کە ژیان بە ئێمە دەڵێت:

دەزانیت بۆچی ئەویتر کە لەسەر جادەی ژیان لەپێش تۆوە ڕێدەکات دەکەوێتە سەرزەوی؟

بۆئەوەی تۆ چاوەکانت بکەیتەوە و ئەو ئاستەنگە باش ببینیت تا تۆش نەکەوی!

ڕۆژەکانی ژیان بە ئێمە دەڵێن:

ئێمە هێندە تەمەنمان نابێت تاخۆمان هەموو هەڵەکان ئەزمون بکەین!

چونکە هەندێك لە هەڵەکان بۆ هەمیشە تەمەنی ئێمە لەناودەبەن!

(مەولەوی) ڕێگای بەرگرتن لە هەڵە لە عاقیبەت بینی دا دەبینێتەوە ودەڵێت:

بەدوای هەرگریانێکدا، دواجار خەندەیەکە   پیاوی دوارۆژبین کەسێکی موبارەکە

هەرکەس کۆتا بین ترە، بەختەوەرتر   هەرکەس ئاخور بین ترە، بێبەش ترە

و((پەروین ئیعتیصامی)) مرۆڤە دوربینەکان بە گەورە دەزانێت ودەڵێت:

گەورەکان هەڵناخلیسکێن لە هیچ ڕێیەکدا   چونکە لەسەرتاوە، تەگبیری کۆتاییان کردووە

و(نیشل واکساد)) گوتەکەی پەروین تەواو دەکات و دەلێت:

لە ژیانی ئەوانیتر پەند وەربگرە

بەرلەوەی،

ئەوانیتر پەند لە ژیانی تۆ وەربگرن!

حەزرەتی عەلی لە بارەی بەفیرۆچوونی تەمەنەوە دەڵێت:

چەند بەپەلە،

کاتژمێرەکان بە ڕۆژو ڕۆژەکان بە مانگ و مانگەکان بۆ ساڵ دەگۆڕێن و ساڵەکان بە خێرایی تێدەپەڕن و تەمەن لە ناودەبەن!

و(ئەبولقاسم حالەت) لەبارەی ئەو گوتەی عەلی یەوە دەڵێت:

دەمژمێر دەبێت بە ڕۆژی کورت وئەودەمە چەند زوو ڕۆژەکان بەفیڕۆ دەچن، ئەوجا چەند خێرا مانگەکان دەبن بەساڵ ولە ڕۆشتنی ساڵەکان تەمەن بەبا دەچێت.

کەواتە، وانەزانیت ئەم ئاراستانە لە ژیانی ئێمەدا ڕونادات!

+ ئێستاش چەند پرسیارێك لە ئێوە:

ئایا تا ئێستا دەرك کردنێکی لەم چەشنەت بۆ کات هەبووە؟

ئایا بەدرێژایی تەمەنی خۆت ڕێزی كاتت گرتووە؟ بە چ شێوەیەك؟

....

ئێستا تۆزێك لە سروشت دەدوێینەوە.
مانگەشەو لە وادەی خۆیدا دێت
گوڵ لە كاتی خۆیدا شكۆفە دەكات
خۆر بۆ ئاوكەوتن و بۆ پەلەكردن هەڵدێت
كۆتر لەوادەی خۆیدا دەبێت بەدایك
و بەهار لە سپێدەی بەیانی نەورۆزدا
ئەڵیكۆونی خۆی دەكاتە میوان
و خوداش كەهەرگیز دواناكەوێت!

ئێستا بە سەرسامیەكی قوڵ بۆت دەردەكەوێت كە هیچ گەردێك لەم جیهانی بوونەدا سەرباری ئەوەی بێهودە هەڵنە نەكراوە، بەڵكو لە كات و ساتی دیاریكراودا ئەركی خۆی ئەنجام دەدات.
بەڵام ئێمە كە سەرداری مەخلوقات وشكۆمەندترین دروستكراوی جیهانی هەستین چی؟
ئایا ئێمە بە ئەندازەی هەنگێك، پەروانەیەك، كۆترێك، و مێرولەیەك كات شناس وئەرك ناسین؟ و ڕێزی كات دەگرین؟
ئیسان دووبارەی دەكەینەوە: پێناسەیەكی تری خۆسوتاندن، دەرفەت سوتاندنە!
كەوانە تكایە لە بەهای كات بگەن و ڕێزی بگرن و تەمەن كە تەنها جارێك ئەم بەخششە گەورەیە بە ئێمە عەتا دەكرێت قەدری بزانن.
لە بیری مەكەن كە ئێمە لە بەرامبەر بەخششەكانی خوادا بەر پرسیارین!
واتە ئەگەر خودا نیعمەتی ژیانی لە ڕێی تەمەنەوە بە ئێمە عەتاكردووە بێگومان لەبارەی چۆنیەتی بەكارهێنانیەوە لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەكات، گومانتان نەبێت!
وز(پەروین ئیعتیصامی)) هۆشداری دەدات و دەڵێت:
قەدری ئەم هەناسە و ئەم چركە ساتە بزانە   تا تۆ بیر بكەیتەوە ئەویش نەماوە
((نوسەر)) شەرمەزار لە بێئاگایی خۆی دەڵێت:
لە ڕۆژی پەسلان دا، عەوام لەو كارانەی ئەنجامیان داوە شەرمەندەن و خاسان لەو كارانەی ئەنجامیان نەداوە!
و ئێستا ئێوە لە ڕیزی خاساندان، چونكە وریابونەتەوە ودانان!
كەوانە وریابن كە ئێش بەهەموو زانینەكانتان بكەن تا سەرەتا شەرمەندەی كەسێك كە ڕۆژانە لە ئاوێنەدا سەیری دەكەن و پاشان خودا نەبن!
((پەروین ئیعتیصامی)) بەبەزارەییەوە دەڵێت:
بەپەوای مەزانە لەپاش تۆ بوترێت   فلانی زۆرمایەوە وهیچ كارێكی نەكرد

ئەم بەشە بە وتە ناوێتەبوودکان بە ئازاری (نوسەر) درێژە پێدەدەین:

ئەمان لە تەمەنی بەسەر چوو

ئەمان لە دەرفەتی لەدەست چوو

ئەمان لە کاتی بەفیڕۆ چوو

ئەمان لە گەنجێتی بەباچوو

ئەمان لە ژیانی بەزایە چوو

ئەمان لە تەمەنی لەدەست چوو

ئەمان لەو کاتەی کە بە چاوێکی تەڕی پەژاردوە، سەیری رابردوو دەکەین و تێدەگەین کە چەند ئاسان، ئاسان، ساتەکان هەروەك بلقی هەوا بە نێو پەنجەکانی بێئاگایی ئێمەدا تێپەڕین و هەنوک چیمان هەیە؟

مەراقێك بە فراوانی بیابان! ئەسرین گەلێك بە پانتایی دەریا!

(سەعدی) دانیشتن و نەبزاوتن بە نارەوا دەزانێت ودەڵێت:

بۆ بیابان چوون باشترە لە دانیشتن بە نارەوا ئەگەر مرازم حاصل نەبێت بە گوێرەی توانام بکۆشم باشە، باسێکی دوورودرێژمان لەبارەی کاتەوە کرد.

ئەمێستا دەمانەوێت بە نەشتەری ئاگایی، توێکاری کات بکەین بۆ ئەوەی بزانین فاکتەرە پێکهێنەرەکانی کات چین و کامانەن؟ باش گوێبگرن!

کات، سێ حاڵەت زیاتری نیە:

* ڕابردوو * ئێستا * ئاییندە

سەرەتا با بزانین کاتی ڕابردوو چ تامێکی هەیە و چ هەستێك لە دڵی ئێمەدا بە ئاگادێنێت؟

ئێمە هەمووومان لە ڕابردوودا، چەندین هەڵەمان کردووە کە بەردەوام لە بیرهێنانەوەیان ئازار دەچێژین دڵمان تەنگ و پەرێشان دەکات. و یاخود ئازیزانێکمان لەدەستداوە کە بەردەوام ئاواتەخوازین، بریا ئەوان زیندوبوونایە و هەمیشە بەحەسرەتەوە ناویان دەبەین، و لەم جۆرە ڕوداوانە کە لەڕابردوودا هاتۆتە ڕێی هەمومان.

ئێستا بۆمان دەردەکەوێت:

ڕابردوو، هەمیشە تەنها چێژێکی بۆمان هەیە، وئەویش(مەراق و پەژارە)) یە و یەك ڕەنگی هەیە کە خۆڵەمێشیە.

لەیادتان بێت:

ئەگەر ڕابردو لەگەڵ خۆتان هەڵبگرن پیردەبن و ڕۆژانەش پیرتر دەبن!

و ئەگەربەردەوام بیری لێبکەیتەوە، تاڵتر وتاڵتر دەبێت، ئەگەر ڕابردوو بەبیربێنینەوە و لەبەما فرمێسکی بۆ هەڵڕژێت هەموو چرکەساتێك لەسەرشانی ئێوە گران وگرانتر دەبێت، بەلام ئەگەر ڕابردو

بکەیت بە مەشخەڵی ڕێی ئایندە و لێوەی فێربیت و فێربونەکانت بەکاربێنیت، ئەو بارگرانیە لەسەرشانتان هەڵدەگیرێت و لە ڕابردو قوتاردەبن!

☐ پرسیارێك: ئایا ئێوەش فرەتر حەسرەتی ڕابردوو دەخۆن؟ بۆچی؟

....

بەلام بابزانین ئایندە چ تامێکی هەیە و چ هەستێك لەدڵدا دەوروژێنێت؟

مرۆڤ هەمیشە لە نەناسراوەکان دەترسێت

بەمنداڵی لەتاریکی، چونکە نەناسراوە.

بەگەورەیی لە ئایندە، چونکە هەمدیس نەناسراوە و لەبەرئەوەی ناتوانێت پێشگۆیی و پێشبینی بکات، ترسی ئەو لە ئایندە زۆرتر دەبێت، هەربۆیە بازاڕی پێشگۆیی و فالچیەکان گەرمە چونکە هەموان دەیانەوێت لەمەڕ ئایندەی خۆیان بزانن و مەترسی خۆیان کەمتر بکەنەوە، کەواتە، چونکە ئایندە هێشتا نەهاتووە و نەناسراوە، لە ئاکامدا، مرۆڤ بەردەوام لە ئایندە هەراسانە.

بەم پێیە، ئایندە هەمیشە یەك تامی هەیە بۆمان و ئەویش(ترس و تۆقین)ە!

و یەك ڕەنگیشی هەیە کە ئەویش تەمومژاویە!

لە یادتان بێت: ئەگەر بەشێوەیەکی سەرەمڕ بیر لە ئایندە بکەینەوە سات ساتی بەلامانەوە تۆقێنەرو ترس هێنەرتر دەبێت بەجێیەك دەگەین کە چیتر توانای ژیان کردنمان نابێت چونکە ترس، بە تێپەڕ بوونی کات مرۆڤ ئیفلیج دەکات تەنها ڕێگای دەربازبوون ئەوەیە کە ئێستای خۆمان باشتر بکەین داهاتوو بە خوا بسپێرین.

◇ پرسیارێك: ئایا تۆ فرەتر لەناو ترس لە ئایندە ژیان بەسەر دەبەیت؟ بۆچی؟

....

کەواتە ئێستا زانیمان:

کات یەك ماناو مەفهومی عەینی و حەقیقی زیاتری نیە و ئەویش(ئێستا) یە!

بەلانانەوە سەیرە کە بزانیت:

زەمانی حاڵ(ئێستا) لە خەسڵەت و تایبەتمەندیدا زۆر لە خودا دەچێت!

سەرسام مەبن!

سەرەتا با بزانین تایبەتمەندی زەمانی حاڵ چیە؟

کەسێك لە ئێوە دەپرسێت: کاتژمێر چەندە؟

واتە(ئێستا) چ وەختێکە؟

یا کەسێك پرسیارتان لێدەکات: تەمەنت چەندە؟

واتە(ئێستا) چەند ساڵانیت؟

یا کەسێك لە ئێوە دەپرسێت: حاڵت چۆنە؟

واتە(ئێستا) حاڵت چۆنە؟

ئاپرسێت: حاڵت باش بووە؟ واتە لە (رابردودا)
ئاپرسێت: حاڵت باش دەبێت ؟ واتە لە(ئایندەدا)
دەپرسێت: حاڵت چۆنە؟ واتە(ئێستا)
هەنوکە دەچینە سۆراغی خەسڵەتی هاوبەشی (خودا) و (کات)
تکایە باش گوێبگرن!(هەرچەند دوبارەیە)
کەس نالێت: **خودا هەبووە، واتە(رابردوو)**
یا خودا دەبێت، واتە(ئایندە)
بەڵکو دەڵێت: **خودا هەیە، واتە(ئێستا)**
بەرەچاوکردنی ئەم تایبەتمەندیە، ئەم یەکسانیەی خوارەوە جێگیر دەبێت:

((خودا= بە ئێستا))

کەواتە هەنوکە تێدەگەن کە کات چەند بایەخی هەیە!
و بێ حیکمەت نیە کە خودا لە قورئاندا سوێندی پێ خواردووە!
ئێستا گوێ دەگرین لە گوتەی قوڵ و سەیری یەکەم عاریفی ژن(رابیعە عەدەوی) کە دەڵێت:
لە خودا بخوازن،
هەر شتێك ئێوە لە ئەو دەدزێت لە ئێوە بدزێت!
(تکایە بیر لەم قسەیە بکەنەوە!)
بێگومان دەپرسیت باشترین شێواز بۆ ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ کات چیە؟
ئێمە بەم دوو شێوازەی خوارەوە دەتوانین مامەڵە لەگەڵ کات بکەین:
ترس لە ئایندە = تێکدانی ئێستا = حەسرەتی رابردوو: شێوازی خراپ
هەوڵدان بۆ ئایندە = چێژوەرگرتن لە ئێستا = پەند وەرگرتن لە ڕابردوو: شێوازی باش
باشە، هەنوکە دەچینە سەر باسی خۆشویستەکان، هەرچەند کە دیسان بە جۆرێك دەگەڕێینەوە بۆ باسی کات!
(فەرزانە) لەوتەیەکی قوڵدا دەڵێت:
مرۆڤەکان، داخوازیەکان دەخولقێنن
و رۆحی خۆیانی تێدا زیندانی دەکەن
هەروەك جاڵجاڵۆکە
کە گیرۆدەی تەونەکەی خۆی ببێت!
بەلام چەند باشە کە سەرەتا خۆشویستەکانی خۆمان لێکبدەینەوەو بزانین لەواقیعدا چ شتانێکمان خۆش دەوێت، ئایا بەراستی ئەو شتانە بەسودی ئێمەن یان نا!
(جولیا کامیرۆن) لە چەند پەیڤێکی جوان دا دەڵێت:

دوو شت لە ژیاندا کارەسات بارە

*** ئەو ئاواتانەی نەهاتوونەتەدی!**

*** ئەو ئاواتانەی هاتوونەتەدی!**

بێگومان ئێوەش ئەم هەستەتان ئەزمون کردووە کە ئێمە لە بڕگەیەکی زەمەنی دا شتێك بەهەموو بونمانەوە دەخوازین وئەودەمەی بەدەستمان هێنا ئاه لەناخمانەوە بەرزدەبێتەوە و تازە تێدەگەین کە بەگوتەی پەندەکە(خەڵەفاوین) و ئەمە ئەوە نەبوو کە هێندە بەتامەزرۆییەوە ئاواتە خوازی بووین و یاخود رەنگە بەهای ئەو هەموو بێئۆقرەیی وتاسەمەندیەی ئێمەی نەبوو!

ئیدی چی دەمێنێتەوە لە ئێمە؟ ...غەم و پەژارەو ئازار؟ بۆچی؟

◇ پرسیارێك: ئایا تائێستا توشی غەم و پەژارە بوویت؟ بۆچی؟

بەداخەوە ئێمە نازانین کە:

جیاوازیەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەوەی کە بەلامانەوە خۆشە و ئەوەی کە بۆمان بەسودە!

هەربۆیە(خواجە عەبدوڵلای ئەنساری) دەڵێت:

ئیلاهی ئەوامان بدەرێ کە بۆمان باشترە!

(نانسی سیمون)ئەم هەستە رون دەکاتەوەو دەڵێت:

کاتێك لە رابردووی خۆم دەڕوانم

سوپاسی خوادەکەم

کە زۆرێك لە ئاواتەکانمی بەدینەهێناوە!

◇ پرسیارێك ئایا تۆ بەمجۆرە سوپاسی خوات کردووە؟ کەی؟بۆچی؟

ئێستا بابزانین عاریفەکان چۆن بەرخوردیان لەگەڵ خواستەکانی دڵ دەکرد:

لە عاریفێکیان پرسی(خواستی دڵت چیە؟)

لەوەلامدا وتی:(ئەوەیە کە دڵم هیچی نەوێت!)

☐ **خاڵێکی گرنگ!** بەوردی وراستگۆیانە وەلامی ئەو پرسیارانەمان بدەنەوە کە لەمیانەی گفتوگۆکاندا لێتان دەپرسین، خاترجەمبن کە ئەم پرسیارانە بۆ بەگیرهێنانی ئێوە و بەڕودامێنانی خاڵە لاوازەکان نیە! بەڵکو بۆ فێربوونی هەنگاو بەهەنگاوی ئێوەن.

ئێستا دەمانەوێت بزانین ئەم خۆشویستنانەی ئێمە چین کە لەبڕگەیەکی زەمەنی دا سەراپای وجودی ئێمەیان لێوڕێژکردبوو لە تامەزرۆیی!

لە چوار مانگی یەکەمەوە کە خۆمان لە سکی دایکدا دەبینینەوە:

پێمان خۆشە زوتر بێینە دونیا

پێمان خۆشە تەنها شیری دایك بخۆین

پێمان خۆشە بەردەوام لە ئامێزی دایك و باوكماندا بین
و بەهیچ شێوەیەك چێژ لە تەنهایی خۆمان نابەین.
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە زوتر گاگولکێ بکەین
پێمان خۆشە گشت لەعابەکانمان هەبێت
پێمان خۆشە زوتر ددانمان دەربێت
و لەخواردنی گەورەترەکان بخۆین
و هەرگیز لەوخواردنانەی هەمانە چێژ وەرناگرین
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە زوتر بڕۆینە سەرەتایی
پێمان خۆشە وەك زەلامە گەورەکان بچینە ئامادەیی
پێمان خۆشە کە زوتر لەهەموان بچینە زانکۆ
و هیچ لە قۆناغی خوێندن چێژنابەین
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە لەگەڵ وەرگرتنی یەکەم موچەدا دنیایەك پێویستی کەسی بکڕین
پێمان خۆشە هەرچی زوتر خۆشیان بوێین وخۆشەویستی بکەین
پێمان خۆشە هەرچی زوتر ژیانی هاوبەش پێکبێنین
و هەرگیز لەقۆناغی ڕەبەنی خود چێژ نابەین
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە هەرچی زوتر مامان بێت و مزگێنی لەدایك بوونی کۆرپەکەمان بداتێ
پێمان خۆشە هەرچی زوتر چوونە قوتابخانەی منداڵەکەمان ببینین
پێمان خۆشە خوێندکاری یەکەمی زانکۆ بێت
ئەسڵەن لە بوونی ئەوەی ئێستا هەمانە چێژنابەین
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە منداڵەکەمان هەرچی زووە زەماوەند بکات
پێمان خۆشە نەوەکەمان زوتر ببینین
پێمان خۆشە نەوەکەمان هەرچی زوتر بکەوێتە گڕوگاڵ
هەرگیز لە بوونی ئەوەی هەیە چێژنابەین
دوای ئەوە...
پێمان خۆشە بۆ تەنها جارێکیش بووە بتوانین
لەسەرڕێی خۆمان – بەبێ گلچان– لەپارکێکدا پیاسەبکەین

پێمان خۆشه جارێکیتر بەبێ بیستوك، گوێ لەموزیکی ئافی لاوی بگرین
پێمان خۆشه چەند رۆژێکیتر دەرفەتی مانەوەمان هەبێت
دوایی...
هەرچەند باوەڕناکەین هەستدەکەین داومانه لەشەقەی باڵ
و باوك ودایك و ئەو ئازیزانەی که سالانێك لەوەو پێش رۆشتوون دێنه کنمان
و بەسەرساسیبەوە، لاشەی خۆمان دەبینین که بەسەرشانی هاورێیان و ئازیزانی خۆمانەوەیه
و ئەوان بەپەلە، ئێمه بەرەو چاڵێك دەبەن لەناو دڵی خاکدا
ئەودەمه بەدڵێکی پەشێو و چاوێکی تەڕەوە تێدەگەین
که مەخابن...
وەك بڵێیت هەر هیچ نەژیاوین
و هەردەم چاولەرێی سبەینێ خۆشەویستەکان بووین
که ئەگەر یەکێك لەوشتانەی حەزمان لێی بوو دەستەبەر نەبوایه
ژیان له پێش چاومان تاریك و لێڵ دەبوو
وەك بڵێیت خودا پیرێکی ریوالّه!
که به رێنوێنیەکانی ئێمه
تەنها بەرپرسی ئامادەکردنی لیستی حەزەکانی ئێمه بووه
دوایی...
بەدڵشکاوی، بەیەگجاری ماڵئاوایی له دنیا دەکەین
و دیسان پێمان خۆش بوو که
بریا جارێکیتر دەرفەتی ژیان کردنمان دەبوو!
و ئەم ئەندێشه گەمژانەمان لەزەینی خۆمان دەسڕیەوە که:
بۆ بەختەوەر بوون و کامەرانی
نابێت چاوەڕوانی ڕوداوێك لەدەرەوەی وجودی خۆمان یا لەدەرەوەی زەمانی حاڵ بین!
بەلام مەخابن که ئیدی زۆر دێره!
و بەوتەی حەزرەتی(عەلی) مەرگ به خەونەکانمان پێدەکەنێت!
وە دەنگی هات و هاواری ئێمه لەلایەن ئازیزانمانەوە نابیسترێت
و ئێمه دەنێنه ناو جەرگەی خاك و لەسەر کێلی مەزارەکەمان دەنوسن:
لێرەدا کەسێك خەوتووه که
تەمەنی خۆی بەحەسرەتی بەیانیه نەهاتووه لەبەردلاّن شیرینەکان بەسەر برد
هەرگیز له (ئێستا) دا نەژیا!

و بەراستی ئەگەر پەشیمانی و خەم و پەژارە، دوکەڵی هەبوایە، وێنای بکەن چ دوکەڵێکی چڕی گۆڕەکان بەرزدەبوویەوە و فەزای گۆرستانی قانگ دەدا!
پەشیمانی لەوەی کە رۆژێك، کاژێرێك و چرکەساتێك لە(زەمانی حاڵ)دا ژیانیان نەکرد!
(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) ئەم پەشیمانیە بەبێ ئاگایی ناودەبات ودەچڕێ:

دەمەویەیان کەڵەبابی سەحەری

دەزانی بۆچی دەکات شین و زاری

واتە لە ئاوێنەی بەیاندا نیشان درا

لەتەمەن شەوێك گوزەراو تۆ بێخەبەری

(میچی ستیوارت) لەدیدی برنسەوە دەڕوانێت و دەڵێت:

دوێنێ چەکێکی پوچەڵکراوەیە

سبەینێ چەکێکی بەرواردارە

شتێك کە بەشێوەیەکی نەخت لەبەردەستی ئێوەدایە، تەنها ئەمڕۆیە

کەواتە ژیرانە خەرجی بکەن!

ئێستا گوێبگرن لە(مارتیناری کوك) کەلەبارەی (ئێستا)وە دەڵێت:

ئەمڕۆ ئەگەر دەست پێبکەیت

دەتوانیت ژیان بەو جۆرە سازبکەیت کە بەخەیاڵتا دەهات

ئەوە نیە کە ئەنجامت داوە یا دەیدەیت

مەسەلەکە ئەوەیە کە:

دوێنێ ڕۆشتوو، سبەینێش بەڕێوەیە

و ئەمڕۆش هاتووە

تەنها تۆ توانای ئەوەت هەیە

کە هەڵەکانی ڕابردوو قەرەبوو بکەیتەوە

تەنها تۆ دەتوانی

کە ئارامش بکەیتە خانەخوێی دەرونی خۆت!

و(چارلز کالتون) دەربارەی (زەمانی حاڵ) دەڵێت

ئێستایەك کە لەبەردەستی تۆدایە

دۆخێکە خوداوەند پێی بەخشیویت

و تەنها پەیوەندی بەتووە هەیە!

بەلام جوانە کەبزانیت عاریفی گەورە(خواجە عەبدوڵڵای ئەنصاری) **لەمەڕ زەمانی حاڵ چی دەڵێت:**

دوێنێ ڕۆشت ودیسان ناگەڕێتەوە

سبەینێش متمانەی پێناکرێت

ئەمرۆ بەدەست کەوت بزانە

و (جیرالد چمباسکی) زەمانی حاڵ بەئارامش دەزانێت و دەڵێت:

ئارامش واتە ڕاستەوخۆ ڕوانین بۆ چرکەساتی ئێستا

و هەموو شتێك بۆ شادومانی ئێستا ئەنجام بدەیت!

و(دایە تێرێزا) لەدەستدانی زەمانی حاڵ بە گەیشتن بە پوچی دەزانێت:

زۆرێك لە ئێمە(زەمانی حاڵ) لەدەست دەدەین

تا هەموو ئەوشتانەی کە دەمانویست بەدەستی بێنین،

واتە ماڵ، خێزان، پارە، پۆست و ...

و لەکۆتایی دا جۆرێك لە مایەپوچی لە دەرونی خۆمان هەست پێدەکەین!

و (سوهراب سپهەری) زەمانی حاڵ بەچەشنێکی قەشنگ دەهۆنێتەوە:

ژیان، تەربوونی پەیاپەیە

ژیان، مەلەکردنە لە ئەستێلکی هەنووکەدا!

پاشان بە پەژارەوە دەڵێت:

مرۆڤ چەند درەنگ تێدەگات کە ئینسان واتە، بەپەلە!

و (پەروینی ئیعتیصامی)ش بە پەژاوە دەلێت:

ڕۆژی ڕابرد خەیاڵە جارێکیتر بێتەوە   دەرفەتی ڕۆشتوو مەحاڵە بگەڕێتەوە

و(نیشیل واکسا) چەتەکانی زەمانی حاڵ بەمجۆرە ڕسوا دەکات:

ڕابردوو داهاتوو چەتەکانی زەمەنن!

هەنوکە لە ئێوە دەپرسین چ پێناسەیەکتان بۆ (زەمەنی(حاڵ) هەیە؟

ئایا گفتوگۆکانمان تا ئەم قۆناغە گۆڕانکاری لە زەینی ئێوەدا دروستکردووە؟

(نوسەر) پێی وایە:

زەمەنی حاڵ تەنها زەمەنێکە کە ئیرادەی (پەروەردگار) لەگەڵ (خواستی ئێوە) لەسەر یەك ڕێچکە جێگیر دەبێت!

کەواتە هەموو هەوڵی خۆت بۆ سود وەرگرتن لەم بەخششە خودایی یە بەکاربێنە!

گرنگی زەمەنی حاڵ لەم دەستەواژەیەی خوارەوە وێنا بکەن:

ئەودەمەی ویستت ببینیت لە ڕابردودا چیتکردووە لە (زەمەنی حاڵ) ڕامێنە و ئەودەمەی دەتەوێت ببینیت لە داهاتوودا چی دەکەیت لە (زەمەنی حاڵ) ڕامێنە.

(عەتتار) زەمەنی (حاڵ) بە (هەنوکە)دەزانێت و بەم چەشنە دەهۆنێتەوە:

ئەگەر تەمەنی تۆ سەد ساڵ یا بیست ساڵ بێت   جگە لەودەمەی کە تێیدایت بەهرەت چیە

و(عەلی دەروێش) زەمەنی حاڵ بە ئێستا دەزانێت و دەڵێت:

چاوێك به رابردودا بخشێنەوە و داهاتوو ئەزمون بكە و هەڵی بسەنگێنە تا ئێستا بە ئاسانی لەدەست نەدەیت.

(سەعدی) زەمەنی حاڵ بەساتێك دەزانێت و بەم شێوەیە دەهۆنێتەوە:

ئێمە لە جیهاندا لەم ساتە خۆشترمان نیە کەبیرکردنەوە لە چاك و خراپ و خەمی کەسمان نیە.

(نوسەر) زەمەنی حاڵ بە ئەمرۆ دەزانێت ودەڵێت: **ژیان سێ رۆژ زیاترنیە، دوێنێ، ئەمرۆ، سبەینێ، دوێنێ هەرچی رویداوە رۆشتووەو تۆ هیچ کارێکت پێناکرێت، سبەینێ هێشتا نەهاتووەو نیسان تۆ هیچت لەدەست نایەت، ئەمرۆ ئێستایە و ئەوەدەمەی تێیدا دەژیت واتە ئێستا بەدەسکەوت بزانە.**

(خەیام) بۆ پشتگیری لە وتەکەی نوسەر دەڵێت:

ئەم یەك دوو سێ رۆژەی تەمەن تێپەڕی وەك ئاوی جۆبارو بای دەشت تێپەڕی،

هەرگیز خەمی دوو رۆژم لە یادنەبوو رۆژێك کە نەهاتووەو رۆژێك کە تێپەڕی.

و (شەمسی تەورێزی) زەمەنی(حاڵ) بە ئەمرۆ دەزانێت و دەڵێت:

نەتەوەیەك هەن کە لای ئەوان باوە هەموو کارەکان بـە سبەینێ دەسـپێرن، واتـە ئـەی ئـەمرۆ چی لێدێت، ئەمرۆیان وەدەرناوە چ تاوانێکی کردبوو ئەمرۆ، کە حسابی بۆ نەکرێت.

((پۆل ژاکۆ)) لەسەر وتەکەی شەمسی تەورێزی دەڵێت:

بۆ گەیشتن بەهەر ئامانجێکی گەورەو مەزن ئەمرۆ تەنها رۆژێکە کە بوونی هەیە.

و(دبی فۆرد) سات بەدەسکەوت دەزانێت و دەڵێت:

ئەبێ بتوانیت لە هەر ساتێکتدا ئەوەی کە هەیت دابنێیت لە پێناو ئەوەی کە ئەتوانیت ببیت.

و(پەروین ئیعتیصامی) زەمەنی حاڵ بە فرسەت دەزانێت و دەڵێت:

نەمانزانی بەدیلێك بۆ کات نیە ئەم باڵندە وەحشیەمان لە داوەکە وەدەرنا

(فەرزانە) لێکچونێکی جوانی سەبارەت بە زەمەن هەیە:

زەمانە وەك ڕوبار وایە و زۆربەی خەڵك سەرقاڵی ڕاکردنن بەکاناری دەریادا.

و(عەلی ر.خ) لەبارەی زەمەنی حاڵ بەم شێوەیە تەئکید دەکاتەوە:

ئەی نەوەی ئادەم! خەمی رۆژی نەهاتووت مەدە بە کۆڵی ئەمرۆدا، کە ئەگەر ئەو رۆژە نەهاتووە لە تەمەنی تۆ بێت، پەروەردگار لەو رۆژەشدا، ڕزق و رۆزیت دەسازێنێت.

بێگومان ئێوەش بیستوتانە کە دەڵێن منداڵ تەنها بونەوەرێکە کە بەباشـترین شـێوە سـود لـە کات وەردەگرێت و زۆرجار دەروونناسان دەڵێن:منداڵ ببنەوە، بەلام ئێمـە تـا هەنوکـە ژیرانـە بیرمـان لـەم وتەیە نەکردۆتەوە کە منداڵ بونەوە مانای چیە؟

(بەسەرهاتی منداڵ و مەسیح سلاوی خوای لێبێت)

منداڵان، زۆرینەی بەهەشتیانن! مەسیح(ع)

رۆژێك حەزرەتی مەسیح لەناوبازاڕدا وەستابوو و قسەی دەکرد، یەکێك لە هـاوەڵانی پرسـیاری کـرد: ((ئەی مەسیح، لەناو ئەم کۆمەڵەی ئێمەدا کێ سەرەتا دەچێتە بەهەشت؟

ھەمیشە ئەگەر بیریان دەکردەوە سەیرێکی دەوروبەری کرد تا ئەو کەسە بناسێنێت.

جاری وا بە پێشبینی دەکرێت و پێشبینیەکە دەکەوێتەوە چەند ھەنگاوێک هاتە پێشەوە و مەسیح علیە السلام وتی ئەمەیە!!

جاری وا بیریان لە پیاوێکی بەتەمەن دەکرد و بیریان دەکرد چەند ھەنگاوێک هاتە پێشەوەو مەسیح علیە السلام وتی ئەمەیە!!...

چەند خولەکێک بەم جۆرە تێپەڕی...

تا لەمێدا ھەموو ئەگەرە جۆربەجۆرەکان.

بە بیر ھەمیشەی جاری وا ھەڵێک دەکەوت کە لەناو ئامادەبوان! سەیری ئەوی دەکرد، مەسیح علیەالسلام بە پێشوی منداڵێکە زەردەخەنەیەکی کرد، بەرەو منداڵەکە ڕۆشت و بەدەستەکانی خۆی هەڵیگرت و بە هەموانی وت: (ئەو کەسەی کە دەچێتە ناو بەهەشتەوە ئەم منداڵەیە)

ئێستا پرسیارەکە ئەوەیە: **بۆ چوونە بەھەشت دەبێت منداڵ ببنەوە!**

بۆچی ھەموو ئەو بەهایە کە منداڵ لەلایەن پێغەمبەرانی ئاینە ئاسمانیەکان، زۆر گەورەو ڕێزدار هەژمار دەکرێت بەو شێوەیە؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سەرەتا دەبێت بزانین منداڵ چ تایبەتمەندیەکی هەیە؟

تکایە بەوردی بخوێنەوە!

منداڵ لە ئێستادا دەژی

منداڵ ئەمڕۆی لەلا گرنگ دەبێت.

ئەگەر ھەورەکان دەفڕێت، لەگەڵ کۆترەکاندا دەچێت بۆ هێلانەکەیان

منداڵ لە ڕابردوودا ناژی

منداڵ کینە لەگەڵ خۆی هەڵناگرێت

منداڵ لەگەڵ پەپولەکاندا باڵدەگرێت

و لەسەر پەڕی ڕەنگینی گوڵەکاندا! بێ ترس لە سبەینێ! خەندەو شادومانی لێدەبارێت

منداڵ لە ئێستادا دەژی، بێخەمی ڕابردوو بێترسی سبەینێ

منداڵ جیهانی ھەمیشەیی شادومانیەو یارو هاودەمی ئاسودەییە

بێ خەمی دوێنێ بێ نیگەرانی سبەینێ!

پرسیارێک: ئێوە لەڕووی ڕۆحیەوە چەندە منداڵن؟ تکایە بینوسن:

....

وەڵامەکەتان هەرچیەک بێت، ئەمە بزانن کاتێک لەم ساتەدا دەژیت باشترین حاڵەتی تەمەنی خۆتت هەیە. جارێک تاقی بکەنەوە:

بێ کینە، بێ ترس، بێ مەراق، بێ خەم و ....

کاتێک ئێوە لە(زەمەنی حاڵ) دا دەژین لەگەڵ (خودا) یەکسان دەبن!

بەلام چونکە باس لە منداڵ کرا پرسیارێکی جوان دێتە پێشەوە:
(منداڵی دەرون چیەو لە کوێ یە؟)
بێگومان ئێوەش تا ئێستا زاراوەی(منداڵی دەرون) تان زۆر بیستووە بەلام هێشتا نازانن کە ئەم منداڵی دەرونە، بەدیاریکراوی چیە؟
ئایا وەك یەکێك لە ئەندامانی لاشەی ئێمە بوونی هەیە؟
ئایا شیاوی دەست لێدانە؟ و دەیان پرسیاری تر...
بۆتان بڵێم کە منداڵی (دەرون) هەستێکە وەك:
بۆنی گوزەری عەشق، حزوری میهرەبانی، هەستی هاودەردی و هەستگەلێکی لەم چەشنە کە نابینرێن و بۆن و بەرامەیەکی تایبەتیشیان نیە!
ئێوە عەشق نابینن بەلام ئاسەوارەکانی دەبینن
میهرەبانی نابینن بەلام ئاسەوارەکانی هەست پێدەکەن
ئێوە تورەیی نابینن بەلام ئاسەوارەکانی دەبینن
بەلام پرسیارێك دێتە پێشەوە: بۆچی ناوی نراوە(منداڵی دەرون)؟
بۆچی گەورەی دەرون، خاتون یا پیاوی دەرون نیە؟
بۆ دەرککردنی ئەم گرنگیە سەیرێکی تایبەتمەندیەکانی منداڵ بکەن کە بەیانمان کرد!
بەواتایەکی تر: شتێك لەدەرونی ئێمەدایە کە تایبەتمەندی منداڵێکی هەیە!
هەنوکە دەمانەوێت بزانین (منداڵی دەرون)ی ئێوە شادو چالاکە یاخود لەباری سست و لاوازدایە؟
زیندووە یا چەند سەدەیەك لەمردنی ئەو تێدەپەرێت و ئێوە ئاگاتان لێی نیە؟ کەواتە باش گوێبگرن:
ئەگەر کەناریەکی باڵ شکاوت بینی دڵت بۆی سوتا و هەڵ لەرزیت ئەگەر تەماشای زەمزەمەی سەوزبونی وەنەوشەت لە مانگەشەوی نەورۆزدا کرد و دڵت بۆنی بەهاری گرت
ئەگەر دەنگی ماچی کەناری لە رومەتی گوڵەسورەکان دڵتی خستە لەرزە
ئەگەر فرینی ناسکی پەروانە، تاسەی رەهابوونی لە ئاسمانی دڵتدا سەوز کرد
ئەگەر بێسنوری پیرۆزەیی ئاسمانی هەستی، یادی حەزرەتی دۆستی لەدڵتدا بێدار کرد
ئەگەر نیگای شێداری ماسی ناو حەوزێکی شوشە کە لەدوری دەریا دەگریا، چاوەکانی تەڕ کردیت
ئەگەر قرچەقرچ و ناڵەی نەجیبانەی گژوگیا لەژێر پێیەکانتدا دەپلیشایەوە، دڵتی خستە لەرزە
ئەگەر بەچپەچپی دوو کەناری عاشق کە پێکەوەو بەسەریەکدا باڵەکانیان لێکدەدەن ودەنوك لێك دەسون
جۆگەلەی تامەزرۆیی لە ئەستێلکی نیگاکانتا سەررێژ بوو
ئەگەر بە ئەوینێکی پاك و بۆنکردنی سێوێك جامی حزورت لێوڕێژبوو لەمەی تاسەمەندی
ئەگەر شەونمی شەرمنانەی ئەویندارێت بەرومەتی گوڵەباخەوە بینی و بەنەرمی سەرپەنجەکانت سریت

ئەگەر بیستنی شیعرێکی ناسک بیانویەک بوو بۆئەوەی ئەسرین پێ لەبەرەی چاوەکانت زیاتر ڕاکێشێت

ئەگەر هەنسکی گریانی کەناری لە هیجرانی گوڵ، تۆشی خستە پرمەی گریان

ئەگەر نیگای پێگیر و زەردەخەنەی زولاڵی هەتیوێکت بینی و ئاگر لەهەناوت بەربوو

ئەگەر چیرۆکی خەمەکانی بێکەسی منداڵێکت بیست و هەوای دڵت شێدار بوو

ئەگەر چکە چکی خەمەکانی جیازی کچە هەتیوەکەی جیرانت، ئاسمانی چاوەکانتی بارانی کرد

ئەگەر لەم مەزارە ئاواو بێ ترپەدا، سەرگەرمیت:

زولاڵی کانیاوێك، شین بونی بەهار، سپێتی بەفر، نەرمونیانی باران، حزوری سەوزی حەزرەتی دۆست و سرتەسرتەکانی تۆیە لەسەر بەرماڵی گوڵی سور

ئەگەر وەك باران نیانی، وەك بەفر پاكیزەی.

وەك نەسیم، ئارامی

وەك بەهار، سەوزبوونی، وەك ، تاوسان، بەتینی

وەك زستان، پۆششی

وەك پایز رەنگینی، وەك پەلكە زێڕینە، شەوق بزوێنی

وەك ئاسمان، حیرەت ئاوەری

وەك میوانی، خۆشی هێنەری

باوەڕبكە كە منداڵی دەرونت لەبەهار زیندوترە !

ئەگەر: وەك شەكر شیرینی، وەك شەونم، پاكی

وەك سەخاوەت، گەورەیت، وەك خواست، باشیت

وەك مەحەبەت، ساریت، وەك ئەوین، گشتگیریت

وەك میهربانی پێگیری، وەك تكا، گەروگیری

وەك ئەسرین، زولاڵی، وەك گوڵ، بۆنداری، وەك خەیاڵ، ناسكی !

خاترجەم بە منداڵی دەرونت زیندوترە لە ژیان!

ئەگەر: وەك شادی، شیرینی، وەك خەندە، مەرهەمی

وەك هاتن، روناكی، وەك لێبوردن، بێسنوری

وەك غەزەل، عاشقی، وەك دەف، خۆشی ئەنگێزی

وەك پەرستگا، پیرۆزی، وەك منداڵ، بێ كینەی

وەك پێغەمبەر، پاكی و وەك خودا، چاكی!

دڵنیابە منداڵی دەرونت لە وجود سەوزترە !

ئەگەر ئەگەر وەك گرژی نیت، وەك خراپە، دڵەودوایی

وەك خودلحافیزی نیت

وەك دلگرانی نيت.

ئەگەر وەك دوری نيت، وەك دلەڕاوكێ، وەك دلگيری، وەك كينە نيت

ئەگەر وەك تاراوگە نيت، وەك شيوەن، وەك خەم ، وەك كينە نيت

باوەڕيكە كە مندالی دەروونت پاراوترە لە دوبارەی باران!

ئەگەر كينەو و دوژمنايەتی و خۆپەسەندی، خۆبەزلزان و نيازخراپ و ناپاكی و هەموو پيسی و چەپەليەكان، چەند سەدەيەكە ئاسمانی رۆحی تۆيان جێهێشتوە.

و ئەگەر دەبەخشی و دەخەندی و لە بيردەكەيت و

بەبێ بيانو خۆشت دەوێن و خۆشەويستی دەكەيت

باوەڕيكە مندالی دەرونت زيندوترە لە زيندەگی!

بەلام چۆن دەتوانين چاودێری لەمندالی دەرون بكەين؟

بۆ چاودێری كردن لە شتێك پێويستە جۆری خۆراكەكەی بزانيت.

كەواتە ئەم ڕەچەتەيە ياداشت بكە:

پاكی و پارێز، خۆشی و شادی بێ بيانو و خۆشەويستی ئاگايانە وبێ درێغ

باشترين خۆراكە بۆگەشەكردنی مندالی دەرون

و پيس وپۆخلی وكينە حەزلێكردنی زۆری مادە

خۆراكێكی نەشياوە كە دەبێتەمايەی گەشەنەكردن و

دواجار، دەبێتەمايەی مردنی مندالی دەرون

هەنوكە هەموو شتێكت لەمەڕ مندالی دەرونی خۆت ناسی!

مرۆڤ تا ئەودەمەی شتێك نازانێت، بەرپرسيارێتيشی لە ئاستيدا نيە!

بەلام ئەودەمەی كە ئاگابوو زانی، بەرپرسيارێتی ئەو دەست پێدەكات!

بەلام ئەم چەمكە لەبيرمەكەن:

هەمووومان بۆ ژيانێكی تەروپاراو

پێويستيەكی ژيانيمان بە ئامادەيی ودلگەرمی مندالی دەرون هەيە!

بەلام دەكرێت بپرسيت:

بۆچی دەلێين مندالی دەرون، و نالێين مندالێتی دەرون؟

و ئێمەش دەلێين:

مندالێتی، پێنەگەيشتوويی يەو مندال بێگوناهيە(بەرائەتە)!

كەواتە ئێستا كەزانيت مندالی دەرون چيە، هەولبدەن هەميشە بە تەڕو پاراوی بيهێلنەوە بەرلەوەی ئەو بمرێت و ئێمەش بمرين و بچينە ڕيزی مردووەكان بە دنيايەك ئاواتەوە.

بەلام پرسيارێك: وادەزانيت مردووەكانيش ئاواتيان هەيە؟

ئەگەر دەتەوێت بزانيت ئەم چيرۆكەی خوارەوە بخوێنەرەوە:

((چيرۆكی ئارەزی مردووەكان))

مردووەکان هەرهەموویان یەك ئاوات ومەراقیان هەیە،
خۆزگە لە دنیا شادومانتر و پرکارترو بەسودتر دەژیاین! مەحمودی نامەنی
رۆژێك عاریفێك لەگەڵ قوتابیەکانیدا بەلای گۆرستانێکدا تێدەپەڕی، لەپڕ لە قوتابیەکانی جیابویەوە و لە گۆشەیەکدا کورپەی کرد ودایە پرمەی گریان.
قوتابیەکانی شێخ بەپەرۆشەوە پرسیاریان کرد:
(قوربان چیت بەسەر هاتووە؟ ئایا ئازیزێکت لەم گۆڕستانەدا هەیە؟)
شێخ بە چاوێکی تەڕەوە سەیری قوتابیەکانی کرد وتی: ناڵەی ئەم مردووانە دەبیستم کە هاوارو ناڵەیانە و دەڵێن: خۆزیا جارێکیتر زیندوو دەبوینەوە و ژیانی خۆمان بەبێ سەودای ئارزوی سبەینێ نەهاتووەکان بەخۆشی و شادی دەگوزەراند)) شێخ ئەمەی وت ودڵۆپە ئەسرینی گەرمی چاوەکانی دادەباریە سەر مەزاری مردووەکان و لەبەرخۆیەوە بەچپە دەیوت:
(چەند مایەی پەشیمانیەکی تاڵە، ژیان لە ئێستادا بەسەر نەبردن!)
لێردەایە کە پێغەمبەری ئیسلام (د.خ) دەفەرموێت:
نرخی چوار شت پێش لەدەستدانیان بزانن:
*** سەروەت و سامان بەرلە هەژاری * لاوێتی بەر لە پیری**
*** تەندروستی بەر لە نەخۆشی * ژیان بەر لە مردن**
و((بزورگی)) بەواتایەکی تر ئەم پەیامەی پێغەمبەر دەگەیەنێت و دەڵێت:
هەموو چرکە ساتێك بەجۆرێك بژی وەك بڵێیت دواین ساتی ژیانی تۆیە
و کێ دەزانێت.... رەنگە دواین ساتی تەمەنی تۆ بێت!
و(حەکیم عمر خەیام) لەبارەی ئەم گوتەیە دەڵێت:
تاکەی خەمی ئەوە بخۆم کە هەمە یا نە وئەم تەمەنە بەدڵخۆشی بەسەر بەرم یا نە
پڕکە جامی مەی چونکە مەعلوم نیە کە ئەم هەناسەم هەڵمژی دەیدەمەوە یا نە
باشە لەبارەی خۆشویستنەکانمانەوە دواین و وتمان خۆشویستن باشە بەلام ئەگەر (زەمانی حاڵ) ئێستا نەکەینە قوربانی کە بێگومان لەدەستدانی ئێستا ئازارێکی بەسوێی هەیە.
و (پەروین ئیعتیصامی) هەر لەمبارەیەوە دەڵێت:
(مادام برین کاریگەر بوو چ لەسەر یاسینە یا لەپێدا بێ..ساڵی تەمەن کەزایەبوو چ یەك یاسەد یا دووسەد بێ)
هەنوکە بۆ خۆدورگرتن لەم خەمە بەسوێیە دەمانەوێت رازی شادومانیتان بۆ بڵێین باش گوێبگرن:
رازی شادومانی ئەمە نیە کە، ئەوەی پێمان خۆشە ئەنجامی بدەین!
بەڵکو ئەوەیە، ئەوەی ئەنجامی دەدەین خۆشمان بوێت!
پێشنیارێك:
بۆ بەختەوەری لە ژیاندا:

ئارو نیعمەتەکانی خۆتان بژمێرن، نەك بێبەشی ونەبوونیەکانتان
و هەروەها لە یادتان بێت:
هەرگیز لەدەرەوەی خۆتان بەدوای شادی و کامەرانی دا مەگەڕێن!
دەزانیت بۆ؟... چونکە:
بەهەشت و دۆزەخت لەگەڵ تۆدایە لەناو خۆت بۆچی لەدەرەوەی خۆت بۆی دەگەڕێیت ئەی دۆست
و لەبیری نەکەین:
مرۆڤی نەزان، لە بەیانیە دورەدەستەکاندا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێت و مرۆڤی ژیر، لەدەروونی خۆی دا دەیدۆزێتەوە.
تکایە، قەدری چرکەساتەکانی ژیان بزانن کە بەخێرایی دەگوزەرێن.
(خەیام) ئەم گوتەیە پەسەند دەکات و دەڵێت:
کاروانی ژیان سەیرە چۆن دەگوزەرێ، بەهەلی بزانە ساتێك کە بەخۆشی دەگوزەرێ
ساقی خەمی سبەینێی حەریفان بۆ دەخۆی، مەی بێنە کە شەو دەگوزەرێ.
بەلام (بزورگی) بەیانی بە تراویلکە دەزانێت و دەڵێت:
کاتێکی زۆر نەماوە، کاتێکی زۆرت بەدەستەوە نیە
دوای مەخە، ئەمە هەمان ساتی دیاریکراوە.
مەڵێ سبەینێ، سبەینێ تراویلکەیە!
هەرئێستا وریابەرەوە، هەرئێستا رابە!
هەر ئەم ساتە کە چرکەساتی سەرسوکی و ئارامشە.
لە پڕ ئاسودە دەبیت!
و لەگەڵ چاوانەی وجودی خۆت پەیوەست دەبیت و دەگەیتە مەنزڵ!
باشە، دەمانەوێت پێکەوە سەفەرێك بکەین،
نیگەران مەبە! پێویست بە مۆڵەت خواستن و جانتا کۆکردنەوە ناکات.
تەنها لەگەڵ ئێمەبە
بە فڕۆکە ناچین کە چەند کاتژمێرێك دواکەوتنی هەبێت.
و دواجار لە ناوجەرگەی شاردا بکەوێتە خوارەوە!
بە پاسیش ناڕۆین کە بەهۆی خەواڵوبوونی شۆفێرەوە، خۆمان لە بنی دۆڵێکدا ببینەوە!
بە شەمەندەفەر سەفەر دەکەین، چون ئاسایشی زیاتری هەیە.
نابێت هیچ کارێکی تایبەت ئەنجام بدەیت، تەنها نەختێك تەرکیزت هەبێت.
لەگەڵ ئێمەدا هاورێ بە لەسەفەرێکی بێ توێشوودا!
هەرچەند ئومێدەوارم بە تۆشەبەرەی پڕەوە بگەڕێینەوە و

گەلێك سەوغاتی بەنرخ لەم سەفەرەدا لەگەڵ خۆمان بێنینەوە.

بەلام بەرلەوەی بەرێبکەوین،

((ریادینیو) توێشووی رێی بۆ هێناوین و دەڵێت:

بەمن بڵێ چ شتێکت خۆش دەوێت؟

تا بە تۆ بڵێم چ پێشهاتێکی باش خەریکە دەقەومێت!

بەمن بڵێ چ شتێکت هەرگیز خۆش ناوێت!

تا پێت بڵێم چ رووداوێکی تاڵ بڕیارە بقەومێت!

باشە، ئێستا بەرێدەکەوین....

خاڵێك: بۆ باشتر تێگەیشتن(شەمەندەفەری ژیان) لە یەك کاتدا بخوێننەوە وتەواوی بکەن!

((شەمەندەفەری ژیان))

ژیان شەمەندەفەرە، گرنگ نیە بۆ کوێ دەڕوێت، گرنگ ئەوەیە کە لەم سەفەرەدا چی فێردەبیت وچەند چێژ وەردەگریت! مەحمودی نامێنی

تا ئێستا وردبونەتەوە؟ جوڵەی شەمەندەفەر دەنگێکی تایبەتی هەیە،

وەك چك چکی دەمژمێر، وەك ترپە ترپی دڵ، وادەزانی هەموویان یەك ئاوازیان هەیە،

((ئاوازی ژیان!))

وەك چك چکی کاتژمێر بەهەمان ئاواز کە بەڕواڵەت یەك ڕیتمی هەیە دەڵێت:

گوێ بۆمن رادێرە!

ساتەکان وەك هەور لە گوزەردان

هەر ساتێك کە تێیدا ناشادبیت و فێرنەبیت

بەفیرۆچووی بزانە

بڕوابکە لەدەستدانی چرکەساتەکان خەمێکی دڵتەزێنیان بەدواوەیە!

تاوەکو شکۆمەندی سەیری چرکەساتەکان نەناسی

چاوەکانت ناچنە میوانی پەلکەزێڕینە

تا بەڕوی ترس و دڕدۆنگیەکاندا عەزمی جەنگ و سەرکەوتن نەکەیت

هیچ کاتێك تێناگەیت کە ژیان، خاڵی لەوانە، چەند پڕە

ئەگەر قەدری ساتەکان بزانی

هەستیت خەریکی گەڕان و پشکنین بیت، دانیشیت خەریکی خەون و دۆزینەوە بیت.

شینبیت، سەوزبیت و هەموو چرکەسات و رۆژێك بەتەواوی بژیت

ئەودەمە،

تامی ڕاستەقینەی بەختەوەری دەچەژیت

ئەگەر قەدری چرکەساتەکان بزانیت!

لەدەنگی تریە ترپی دڵم دەگرم.
چەند سانێك دواتر گوێ لەدەنگی تریە ترپی دڵم دەگرم.
ئەو هەروەها دەڵێت:
من ئاوازی ژیانم
بجوڵێ! هەوڵبدە!
تۆش لەمنەوە فێربە
لەناخی تۆدا کەسێك هەیە، جیهانێکە
و کۆمەکی تۆ دەکات کە داخوازیەکانت بگۆڕێت بە بوون
ژیان، ئەمڕۆ دەست پێدەکات
بالا دەکات، دەژییێتەوە
و هەمدیس دەست پێدەکات
ژیان، نەڕابردووە نە ئاینده
ژیان، ئەوەنیە کە ئەنجامت داوە
و یا ئەوەی کە بوویت
ژیان، لەوێ یە کە ئێستا چی بە خۆت دەکەیت؟
دوێنێ ڕۆشتووە، سبەی نەهاتووە
ئەمڕۆ لەبەردەستی تۆدایە
لە قوڵایی دڵی خۆتدا بگەڕێ
ئەوەی لەدەرەوە بەدوایدا دەگەڕێیت،
کە دڵ، تاکە ڕێگای هەموارە
لە پاڵ عەشق و شادومانی وکەیلبون
دڵ فراوانیەکە بە پانتایی جیهان
و شوێنگەی ئەوینە
تا لەئەودا شوێنی خۆی بگرێت و لێوڕێژی بکات
و ئەمەش مانای ڕەهای ژیانە!
کەواتە هەر ساتێك
بە هەڵپەرکێ و دەست ڕاوەشاندان
شەکر تۆش و سوپاسگوزاربە!
لەدەروونی منەوە بەدوای شادیەکانت دا بگەڕێ
نەك لە دەرەوەی من
بڕوابکە سبەی زۆر دێرە!
لەمنەوە فێربە کە ساتێکیش ناوەستێ

و ئەم(رازە)ش هەم بزانە،
من بێئاگا دەوەستم!
ئەودەمە زۆر پەشیمان دەبیت
و فرە خەمبار
کە هەرگیز نەژیاویت
و ژیانێکی سەوزت نەکردووە!
و هەنوکە دەنگی شەمەندەفەر زیاتر لە دەنگی دڵم دەبیستم
گوێ لەدەنگی شەمەندەفەر دەگرم، ئەویش دەڵێت:
دەبینیت!
ساتێك ڕاناوەستم
عەودالەکان دەگەیەنمە ماڵی مەبەست
بە خۆشی و ئاسەمەندیەك کە لەدەنگەکەمدا ڕەوانە
ئەوان دەگەیەنم
ڕەنگە جاروبار ڕاوەستم
بەلام بۆگەیاندنی ڕێبوارە شەکەتەکانم
و لەکۆلگرتنی ئامەزرۆیانی سەفەرێکی تر
بەڵێ، ژیانی من لێوڕێژە لە شەوق و شادی
ڕۆشتن و گەیشتن
کاتێك دەبینم
ڕێبوارێك گەیشتۆتەجێ
بەپەلە خۆی دەهاوێتە ئامێزی هاوڕێکانی
و ڕێبوارێکی تر کە بۆ دەسپێکردنی ڕێگایەکی نوێ و فێربوونی ئەزمونی تازە
بە چاوێکی تەڕەوە لە هاوەڵەکانی جیا دەبێتەوە
و من چاك دەزانم کە،
هەر ڕۆشتنێك، هاتنەوەیەکە
و هەرهاتنێك، ڕۆشتنێك
کەواتە، بۆچی جێگەی خەم بێت؟
چونکە لە کۆتایی هەر خەمێکدا، شادومانیەکە
من هەرگیز لە رابردوو ئایندەدا ڕاناوەستم
بە بیرکردنەوە لە رابردو و نیگەرانی سبەینێ نەهاتووەکان
مەهێڵە کە ژیان لە میانی پەنجەکانتەوە بچۆڕێت و ئاسان بە فیرۆبچێت.

ژیان پێشبڕکێ نیە
ژیان سەفەرێکە
تۆ ئەو ڕێبوارەیە کە لەهەر هەنگاوێکیدا
زەمزەمەی خۆشی ساتەکان ڕەوانە
کەواتە بۆچی خۆشحاڵ نەبم؟!
گوێ لە دەنگی شەپپورەکەم بگرە
بڕوانە چ تاسەمەندیەکی شیرین لە دڵی ڕێبواردا دەبوژێنمەوە
و چ فرمێسکێکی شادی لە هاوەڵەکانی دەسێنم
بەڵێ ژیان،
ڕۆشتنە و گەیشتن
خۆشیە و، شادومانی!
و من لە پەنجەرەی فارگۆنەکەمەوە تەماشای دەرەوە دەکەم
ساتێك تەماشای کاژمێرەکەم دەکەم دەکەومە بیری ترپەی دڵم
و دەنگی ئەو دەبیستم کە بێسەبرانە دەژی
و من بەهەڵەداوان و تامەزرۆییەوە، چاوەڕێی گەیشتن
دڵەخورپەیکی شیرین هەموو گیانمی لێوڕێژ کردبوو
چەند کتێبێکم بە قەڵەم و خەتکوژێنەوە هەلگرت و جانتاکەم داخست و
بەپەلە هاوارم کرد، (گەیشتین، ئا ئێرەیە !)
لە وێستگە دابەزین
منداڵیەکانی خۆم بینی، لەگەڵ دایك و باوکمدا
دڵخورپەیەکی سەیرم هەبوو
دایکم ماچی کردم و وتی:
(ئازیزم، ئەمڕۆ یەکەم ڕۆژی قوتابخانەیە
من لە بەردەم قوتابخانە چاوەڕێت دەکەم تا بێیت)
و من کە لێوەکانم لە ترسا سورهەڵگەڕابوون
و فرمێسکەکانم بەخوڕ بەڕومەتما دەهاتنە خوارەوە
دڵم بۆ منداڵێتی خۆم دەسوتا
چ ترسێکی بێ پاساو و چ بیمێکی بێهودە !
دڵم پێوە بوو منداڵێتیەکانم لە ئامێز بگرم و بڵێم:
(هێی! باوەڕبکە قۆناغێکی شیرین و لە بیرنەکراوە،
پاشان خەمی زۆر دەخۆیت

که بۆچی ئەم ڕۆژانە هێندە زوو تەواو بوون وقەدرت نەزانین)
بەلام مەخابن کە لەتواناما نەبوو...
شەپیوری شەمەندەفەرەکە لێیدا و من چوست و چالاك خۆم گەیاندێ و لە فارگۆنەکەمدا دانیشتم
و لە پشتی پەنجەرەکەوە سەیری دەرەوەم دەکرد
خۆم دەبینی
دڵەخورپەی یەکەم دارشتنێك کە خوێندمەوە
بیرەوەری خۆشی یەکەم نمرەی دە لە دە
و دڵتەنگی یەکەم ڕوگرژکردنی مامۆستا
و منداڵیم کە بۆچی بەبێهودە چێژی لەوساتانە نەدەبرد و لەبەرخۆیەوە بیری دەکردەوە
ئەگەر زوتر گەورە ببم و بچمە ئامادەیی و لەم قوتابخانەیە تەجاتم بێ
ئەودەمە، بەڕاستی خۆشحاڵ و بەختەوەر دەبم!
ومەخابن کە منداڵیم چ بیرکردنەوەیەکی سەقەتی هەبوو
و شەمەندەفەرەکە هەروا دەڕۆشت...
زایەڵەی شەپیوری شەمەندەفەرەکە دەیووت: وێستگەی دواتر نزیکە
ومن بە شەوق و خۆشیەوە جانتاکەم هەڵگرت
چەند کتێبێکی زانستی گەورەم خستە ناوی
و بە تاسەوە هاوارم دەکرد: گەیشتین، ئێرەیە!)
لە پلەکانەکانی شەمەندەفەر دابەزیم
خۆم بینی کە ئێستا هێندەی دایکم لێهاتبوو
و باوکم کە وەك هەمیشە
ئارام و لەسەرخۆبە بەچاوێکی تەڕەوە لەمنی دەڕوانی
مەراقی خۆی دەخواردەوە
ومن کە چیتر ئەو هەستی دڵخورپەی منداڵیەم نەبوو
بە شەوقێکی تایبەتەوە، سەیری تابلۆی سەردەرگای چونە ژورەوەم دەکرد
بەخێربێیت بۆ زانکۆ!
دڵم بۆ ڕۆژانی سەرەتایی و بەرائەتی ناسکی خۆم و گەروی تەڕم
یەکجار تەنگ بوو بوو
حەزم دەکرد لاوێتیم لە ئامێز بگرم و بڵێم
من شانازی بەتۆوە دەکەم، ڕۆژانێکی دڵگیرت لە پێشە
ڕۆژانی دەرك ودانایی زیاتر، قەدری بزانە
باوەڕبکە خوێندن، ئامادەبوون نیە بۆ ژیان، نەخێر هەرگیز!

خوێندن خودی ژیانە!

و هەرگیز وابیرمەکەوە کە دوێنێت باشتر بوو! هەرگیز وابیرمەکەوە کە سبەینێت باشترە!

ساتێك خەمی دوێنیێ و بیمی سبەینیێ فرێدە

ژیان بە سبەینیێ مەسپێرە

خەونی جاروبار مەترسی نیە

بەلام بیر لە سبەینیێ دورەکان مەکەوە پەشیمانی رۆژە رابردووەکانیش مەبە

تەنها بە ئومێدەوە، لە ئاسۆی ئەمرۆ بڕوانە

بەبیێ ترس دەست بۆ ئامانجەکەت بەرە، هەرچەند دور بێتە پێش چاو

بەڵیێ، یەکێك بە نەك لە گرۆیەکی بیێ شومار

بەلکو، لە نێوان ژمارەیەکی کەمی تایبەت!

بەلام بێئاکام بوو،چونکە لاوێتیم لەبەرخۆیەوە بیری دەکردەوە:

خۆشحالی و بەختەوەری من پاش زانکۆ دەست پێدەکات!

و چەند مەراقێکی تاڵ کە نەمدەتوانی بیلێم...

شەیپوری شەمەندەفەرەکە منی بۆ سواربوون بانگهێشت دەکرد

ماچێکی سەرگۆنای تەڕی لاوێتیم کرد و چەند ساتێك دواتر

لە پەنجەرەی شەمەندەفەرەکەوە لەدەرەوەم دەڕوانی

شەمەندەفەر کەوتەڕیێ و من رۆژانی

شادومانی، بیێ خەمی و عاشقیم دەبینی، ئەو رۆژانە کە،

تامی گەسی ئاشنایی و عەتری تەڕی عاشقی

لەژێر زمانی دلمەوە چپەی دەکرد

ئای کە چەند رۆژانێکی شیرین بوون چەند زەریف وتیان کە:

ئەوین رۆشناییەکە لە مەلەکوت

پریشکێك لەو ئایرە جاویدانە

کە پەی بە قەلەمرەوی رۆح دەبات

گەرمی بەهەر ژێیەکی دەبەخشێت

و لەهەر تربەیەکدا لێدەدات

بەڵیێ،

ئەوین و تەنها ئەوین دەتوانێت بلێت

لە کوێوە تووی ملیۆنەها ئەستێرەیان وەشاند

بۆ چی هەر گەردێك بەدوای نیوەکەی خۆیدا دەگەرێت

و بۆچی بەئامادەگی ئەوینەوە دەتوانی ژیان

وەك شیرێکی تازە نۆش بکەیت
خەمی یادی ئەو رۆژانە گوناکانمی تەڕکردبوو
ئەو رۆژانەی کە دڵم بێ ئۆقرە هەڵدەلەرزی
و ژیان سات بەساتی بەلامەوە شیرین بوو
و شەمەندەفەر بەردەوام رێی دەرکرد
دەنگی شەیپورەکەی دەیوت: وێستگە نزیکە.
بەپەلەو خۆشحاڵ جلەکانی ئامنگی خۆم هەڵگرت
و جانتاکەم داخست و بەتاسەوە هاوارم کرد
((ئائێرەیە، گەیشتین!))
هەرهەموو وێستگەکە چراخان بوو
ڕەنگاڵەیی چراکان، شەکری شادی لە دڵمدا دەتوانەوە
ئای خودا جوانەکەم!
خۆم لەسەر سفرەی پەیوەندی ئاهوڕایی دا دەبینی کە
بەزەردەخەنەیەکی شیرینەوە
چاوم بڕیبووە ئەو ئەڵقەیەی کە هاوسەرەکەم کردبویە پەنجەم،
و دایکم بە پەلکە سپیەکانیەوە لەگەڵ بارینی فرمێسکەکانیدا پێدەکەنی
و باوکم کە ئاسەواری زەمانە بەسەر گوناو مووەکانیەوە نمایان بوو
و هەمیشە بەجۆرێك دەگریا کە چاوەکانی نەزانن!
زۆر دڵم پێوە بوو خۆم بهاوێمە ئامێزی و بڵێم:
هێی! پیرۆزە، موبارەك بێت، لەبیر نەکەیت:
باشترین، خۆشترین و ناسکترین
رۆژانی ژیانت دەستی پێکردووە!
لە خودێتی خۆت دەست هەڵگرتن
بەچاوێکی تر دیتن
بەگوێیەکی تر شنەفتن
دوو گیان بیت لەیەك جەستەدا
بەچەشنێك ئاوێتەو کەمەندکێش کە
نەزانیت تۆیی یا ئەو
ئامادەی فیداکاری لەهەر ساتێکدا کە
بەراستی مانای ژیانی عاشقانە هەر ئەمەیە
هەنوکە بۆ ئەمڕۆ و سبەینی بەڵێن بدە

ئەوپەڕی شادومانی پێشکەشی ئەو بکەیت
پەیمان بدە
نە گومان لە راستگۆیی بکەیت ونە لەمتمانە پێکردنی!
بەڵکو ژیانی ئەو بەگەشە و قوڵییەکی زیاترەوە زەنگین بکەیت
بەڵێن بدە
هەرگیز
هەوڵنەدەیت تا ئەو بگۆڕیت
بەڵکو گۆڕانکاری لە خۆتدا قبوڵ بکە
و مەحەبەتی ئەو قبوڵ بکە بەبێ ئەوەی کەڵکەڵەی سبەینێت هەبێت
چونکە دەزانی
سبەینێ لەمڕۆ زیاتر خۆشت دەوێت
کەواتە، چاوەڕێی سبەینێ مەبە
حەسرەتی دوێنێ مەخۆ
تەنها بژی!
کراسی تەنیایت بەبۆنی نیوەی ون بووت کە
هەنوکە بۆتە هاوڕێ و هاوسەفەرت، لێوڕێژبکە!
هاودەرد و هاوخەم و هاو سەفەرەکەت بەرزڕاگرە
رێزی بگرە خۆشت بوێ
حورمەتی بگرە
چونکە دەشێت رێز لە حەریمی عەشق بگیرێت!
لە ژیانتا
لەهەڵە مەترسە، لەدوبارە کردنەوەی بترسە
هەڵەکانی هاوسەرەکەت مەدە لەڕوی
بەبێ بیانو خۆشت بوێ
کە ئەمە قەشەنگترین شێوازی خۆشەویستیە!
و لە یادی مەکە:
خێزان، ئازیزترین، ناوازەترین پیرۆزترین کۆمەڵگەی گچکەیە لە جیهاندا
بەلام مەخابن.... خۆم دەبینی کە بیری دەکردەوە،
ئەگەر ماشین و ماڵ و منداڵم هەبێت
ئەودەمە بەڕاستی ئاسودە و بەختەوەر دەبووم!
ومنیش بەداخەوە کە نەمدەتوانی پێی بڵێم:

دڵ مەبەندە بە ئاواتی سبەینێ نەهاتووەکانەوە
ئێستا دڵخۆش بە
و ئەم ساتە بە غەنیمەت بزانە
کە زەمانی حاڵ بەخششێکی سەیرە!
ڕایەڵەی شەبیوری شەمەندەفەرەکە ڕایچڵەکاندم
خۆم گەیاندێ و دیسان لە تەنیشت هەمان پەنجەرە دانیشتم
ڕومەتم سور هەڵگەڕابوو لە پێستی خۆمدا نەدەگونجام
لە سەفەری ژیاندا
وێستگەیەکی ئاسکە وێستەگەی عاشقی!
نیگاکانم پەنجەرەکەیان بڕی
هاوسەرەکەم بینی بەوپەڕی خۆشیەوە
منداڵەکەمانی لە ئامێز دەگرت
کەوتمە بیری دایبان و منالی خۆم
و پاشتر کە باوکم جاروبار گۆرانی بۆ دەچڕیم:
هەندێ جار بیردەکەمەوە
کێ هەواڵی مەرگی من بەتۆ دەڵێت؟
ئەوساتەی هەواڵی مەرگی من دەبیستی
خۆزیا ڕوی تۆم دەبینی...
و ئەو ڕۆژەش کە هەواڵی مەرگی باوکمم بیست...
وات دەزانی ئەوە هەموو وجودی منە دەیخەنە ژێر گڵ
و بێچارە دایکم لە دوای ئەو شیعرێك کە باوکم بەبۆنەی یەکەم ساڵیادی هاوسەرگیریانەوە بۆی نوسیبوو
لەبەرخۆیەوە دەوتەوە:
وای باران.... باران
باران شیشەی پەنجەرەکەی سڕی
بەلام لەدڵی من
کێ نەقشی تۆ دەسڕێتەوە؟
ئاسمان خۆڵەمیشی ڕەنگ
من لەناو قەفەزی ساردی ژورەکەمدا دڵتەنگ
من بەخۆم دەڵێم: کێ باوەڕی کرد
جەنگەڵی گیانی من

ئاوری ئەوینی تۆ کردی بە خۆڵەمێش؟
کێ دەبینێت مردنی من بەبێ تۆ؟
بێ تۆ، مردم، مردم
و بەمجۆرە دایکم دوای چەند مانگێك مرد!
بەیادی ئەو رۆژانە...
ومن هەنوکە نیگام تەڕی ئەسرین و ئازار بوو
و شەمەندەفەر هەروا دەڕۆشت
و منیش تەماشاچی رۆژە تاڵ و شیرینەکانی ژیانم بووم
و هەمدیس خۆشی لەدایکبوونی منداڵێکی تر
ئەسرینی لە چاوەکانم داباراند
فرمێسکی لێورێژ لە شادی
چ ڕوداوگەلێکی تاڵ و شیرین
و فرمێسکەکانم بوو جارجار لەتاو ئازارو جاروبار لەخۆشیانا
بەپرتاو بەسەر گۆناما بەردەبوونەوە
دەکەومە بیری قسەکەی باوکم...
هەرکاتێك منی بەخەمباری بدیایە دەیوت:
ئەم یەك رۆژە بژی
ناتوانین رابردوو بگۆڕین
تەنها دەبێت یادەوەریە شیرینەکان سەیف بکەین
و هەڵخلیسکانەکانی رابردوو بکەینە توێشووی رێی دانایی
ناتوانین پێشبینی ئایندە بکەین
تەنها دەبێت ئومێدەواربین
و خوازیاری باشترین و هەر شتێکی چاکبین
و باوەڕیش بکەین کەوا دەبێت
دەتوانیت رۆژێك بژیت
ساتێك بە دەسکەوت بزانین
و پیرۆزی ساتەکان بزانین
و هەمیشە بەدوای باش و چاکتردا بگەڕێین
یادی بۆنخۆشیان لە سارای دڵمدا سەوز بێت...
زایەڵەی شەیپوری شەمەندەفەرەکە مانای نزیکی وێستگەی دواتر بوو
جانتاکەم کردەوە و کتێبەکانی منداڵیم خستەناوی

بۆنی پێنوس و خەتکوژێنەو گوڵی وشك بوو لەدوتوویی كتێب دا...
بردمیەوە بۆ ساڵە دورەكان
بەچاوی شێدارەوە لەو رۆژانەم دەڕوانی
وێستگەكە نزیك بوو
جانتاكەم داخست و هاوارم كرد(ئێرەیە، گەیشتین!)
لەوێستگەكە دابەزیم
كوڕەكەم بینی هەروەك منداڵی خۆم بەدەستی دایكیەوە
لێوەكانی لەترسی یەكەمین رۆژی قوتابخانە چرچ بووبوون
و من بەزەردەخەنەیەكەوە، دوگمەی كراسەكەیم بۆ هەڵدەپێكا رێك هەروەك دایكم پێم وت: كوڕی شیرینم، ئەمرۆ یەكەم رۆژی قوتابخانەتە و من لەبەردەگای قوتابخانە دەوەستم تا دێیتەوە وكوڕەكەم كە وەك منداڵی خۆم_ بەهەڵە_ لەبیركردنەوەدا بوو ئەگەر ئەم سەرەتاییە ببڕم و بڕۆمە ئامادەیی
ئەودەمە خۆشحاڵ و بەختەوەر دەبم!
من كە بەبیستنی بیركردنەوەكانی دڵم هەور دایگرتبوو چاوەكانم تەڕ تەڕ!
هەمدیس بەخۆم دەوت: بریا دەكرا كە پێی بڵێم...
بەلاّم مەخابن... مەخابن...
زایەڵەی بۆقیەی شەمەندەفەرەكە رایچڵەكاندم، بەپەلە خۆم گەیاندە شەمەندەفەرەكە
و دوای چەند ساتێك لە پەنجەرەكەوە سەیری دەرەوەم دەكرد
منداڵەكانم دەبینی كە بە خێراییەكی سەرسورهێنەرەوە،
ساتەكان و رۆژەكان و ساڵەكانیان تەی دەكرد
و من و هاوسەرەكەم كە بۆ ساتێك دەەستمان لە كارو كۆشش هەڵنەدەگرت
واماندەزانی كە باشترینەكان بۆ ئەوان سازدەكەین،
بەلاّم نەمان دەزانی كە باشترینەكان بۆ ئەوان،
هەر ئەو ساتانە بوو كە لەگەڵ ئێمە بەسەریان دەبرد
و ئێمەش بەبێ گرنگیدان بە شیرینی ساتە سەیرەكانی پێكەوە بوون
بەردەوام بیرمان لەرۆژی نەهات دەكردەوە
كە پێناسەی هەموو هەوڵ و بزربونەكانمان بوو لە ژیانی ئەوان
تا پاشەكەوت بكەین و لەو نێوەندەدا چێژی حزورو پێكەوەبوونمان لەدەستدا
پێكەوە بووین بەلاّم جیا لەیەك!
وەك شاخەكان پێكەوەن و نامۆن بەیەك!
ئێمە كەبەردەوام لەخەمی خۆراكی جەستەی منداڵەكانماندا بووین

نەك خۆراكی ڕۆحیان!
و ئەودەمەی كە ساوا بوون
ئاواتەخوازبووین هەرچی زوتر گەورەببن
و ئەودەمەش كە گەورە بوون
نیگەرانی داهاتوویان بووین
و مەراقی شیرینیەكانی منداڵییان لەدڵمانا بوو!
بەمشێوەیە منداڵەكانمان بەپەلە سەرەتایی و ئامادەیی و زانكۆیان بڕی و
ئێستا كەبەژن و بالایان لەمن بەرزتر بوو بوو، بیرم دەكردەوە
منداڵ بەڕاستی بوونەوەرێكی نازدارە
چونكە مرۆڤ خۆی دەبینێت كە دوو كەسە!
و من چەند تۆقی بووم، بۆ ئەم ڕۆژانە و چ ترسێكی بێ مانا
جانتاكەم كە پڕ بوو لەو جلانەی بۆنی وەرزی عاشق بونیان دەدا هەلگرت
و هاوارم كرد(ئێرەیە، گەیشتین!)
لەوێستگە لەخۆشیانا دڵم لەرزی
ئای كە چ میوانیەكی خۆش بوو!
دیسان هەمان چرا و گوڵی ڕەنگاوڕەنگ
منی خستەوە بیری دایكم و ساڵە دورەكان
و ئەمێستا كە لەپشت پەردەی فرمێسكی شادیەوە
سەیری چركەساتی پەیوەندی هاوسەرگیری كوڕەكەم دەكرد
و هاوسەرەكەم كە_ بەپرچە خۆڵەمێشیەكانیەوە_ منی بۆ یادی مەملەكەتی باوكم بردەوە
ئارام و دەم بەخەندە دەیڕوانی و ئەسرین لە چاوەكانی دا قەتیس مابوون
و كوڕەكەم كە لەناخەوە، وەك شەوی زەماوەندەكەی خۆم، ترسی هەبوو
ترس لە بەیانیە نەهاتووەكان!
من كە ئاواتەخواز بووم كەهەموو زانیاریەكانم لە دەستەواژەیەكدا فێری كوڕەكەم بكەم و
پێی بڵێم:
بەیانیەكانی تۆ ڕوناكە
هەم بەو شێوەی كە تۆ بنیاتی دەنێیت
و چونكە لەڕابردووەوە بۆ ئەمڕۆ سەفەر دەكەیت
هەرگیز پێویست ناكات تەڵخیەكانی ڕۆژانی رابردوو لەگەڵ خۆت ببەیت
ئەمڕۆ دیاردەیەكی سەیرە پڕ لە توانا و ئیمكانات
تا ژیان بەو جۆرەی دەیخوازیت بنیات بنێیت

ئەمڕۆ، سەرەتای بەختە
یەکەم هەنگاو بۆ ڕێگا تازەکان
و دەستێك بەرەو یەکبوونی نوێ
ئەمڕۆ، کاتی گونجاوی ئەوەیە بەبیری بێنیتەوە
تۆ خاوەنی ئەو هێزە سەیرەیت کە
لەتوانایدایە شادومانی و ئەوین و ڕەزامەندی بەدیاری بۆ ژیانت بێنێت
هەنوکە دەمی ئەوەیە کەخۆت بدۆزیتەوە
و ئەوین بکەیتە دیاری بۆ خۆت و هاوسەرەکەت
و هەروەها لێبوردەیی و خاکی بوون کە زۆر ئاتاجیت پێی!
نازدارەکەم!
بۆ ژیانێکی سەوز لە مەزرای زیندەگی لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بەردەوام سێ شتی گرنگ بەکاربێنە:
* ڕێز * چاوپۆشی * عەشق
وە چاك بزانە هەرگیز عەشق بەتەنها بەس نیە!
ئازیزم! ژیان هەروەك وەرزەکانی ساڵ بەبێ ئەوەی بەتۆ بڵێن،
کۆتایی دێن و وەك شەماڵ دەگوزەرێن
تۆ، نە نیگەرانی ئایندە و نە خەمباری رابردووبە تۆ تەنها بژی
و لە گشت ساتەکانی ژیانت ئەوپەڕی چێژ وەربگرە!
ئەسرین و خەندەکان کە بەرهەمی شادی و خەمەکانن
بەردەوام لە ژیاندا ڕەوانن
ئەوان هاتوون تاوەکو شتێك فێری تۆ بکەن:
لەشادیەکانت مەست بە!
و لەخەمەکانیشت دڵگران مەبە!
لەبیرت نەچێت: ژیان هەروەك ڕوبارێك لەحاڵەتی تێپەڕیندایە!
کەواتە خۆڕاگربە!
چ لەخەم و چ لە پەژارەدا!
تەنها هەوڵبدە تا لێیانەوە فێربیت
چونکە، خەم و شادیەکان، باشترین مامۆستای تۆن!
ئازیزم مەهێڵە سەودای ئاواتی بەیانیە نەهاتووەکان
چێژی ئێستات لێ زەوتبکەن!
دەنگی بۆقیەی شەمەندەفەرەکە منی لەرزاند
بۆ دواجار سەیری کورەکەم کرد و ئەو کە لەبەرخۆیەوە بیری دەکردەوە،

ئەگەر هەرچی زوتر ببمە خاوەنی ماشین و ماڵ و منداڵ
ئەودەمە خۆشبەختی و بەختەوەری من دەگاتە جێ!
و منیش کە بەدیدەی تەڕو حەسرەتبارەوە چاوم تێبڕیبوو
دیسان دەنگی بۆقیەی شەمەندەفەرەکە ڕایچڵەکاندم
هێندە مەحوی تەماشای ئەو دیمەنە بووم خەریك بوو لەشەمەندەفەرەکە جێ بمێنم.
ئاخر، وەك جاران چوست و چالاك نەبووم
بەئەستەم خۆم گەیاندە شەمەندەفەرەکە
و پاش چەند ساتێك، لەهەمان پەنجەرەوە تەماشای دەرەوەم دەکرد
شەمەندەفەری ژیان کەوتە ڕێ
ومن بەدیتنی لەدایکبوونی نەوەکانم لەخۆشیانا گۆنام تەڕتەڕ دەبوو
و جێ پێی تێپەڕینی زەمەنم دەبینی کە
لە پرچی زستانەی من و ڕوخساری پاییزی هاوسەرەکەم نیشتبوو
بە دیدەی تەڕەوە لە دیاری رابردوم دەڕوانی
چ ڕۆژانێك! چ زوو تێپەڕی!
واتدەزانی دوێنێ بوو
دڵەخورپەی یەکەم ڕۆژی قوتابخانە
دڵگرانی یەکەم داڕشتنێك کە خوێندمەوە
دڵتەنگی ئەرکەکانی یەکەم شەوی جەژنم
و دواتر... نیگەرانی یەکەم عاشق بوونم
و تامی شیرین و شەوق و زەوقی لەدایکبوونی یەکەم منداڵم
یادی ئەو ڕۆژانە
قژڕەش و کراس سپی بووم!
و ئەمێستاش کە،
موو چەرموو سیاپۆش!
خەم سەر گۆنامی تەڕ دەکرد
دیسان دەنگی بۆقیەی شەمەندەفەرەکە هات
ئەم شیعرەی (سهراب)م بیرهاتەوە:
دەبێت ئەمشەو بڕۆم، دەبێت ئەمشەو بڕۆم
دەبێت ئەمشەو جانتایەك هەڵگرم
کە هەر هێندەی کراسی تەنیاییەکەی خۆم
جێی شتی تیائەبێتەوە و

و من جانتاکەم هەلگرت
دەستە لەرزۆکەکانم بەرەولای کراسەکەم چوو
کراسێکی سیا !
دڵم داکەوت !
دڵەخورپەیەکی تاڵم هەبوو
بەدەنگێکی لەرزۆکەوە وتم(ئائێرەیە گەیشتین !)
بەقاچە لەرزۆکەکانەمەوە، بەرەو وێستگەکە هەنگاوم نا
هەرهەموو وێستگەکە سیاپۆش بوو بوو
ومنیش بە حیرەتەوە سەیری منداڵەکانم دەکرد
لێوڕێژ لە ئازار، ئەشك وناڵە بەدوای تابوتێکدا دەڕۆشتن
نیگام بەرەو ناو تابوتەکە چوو...
ئای خوایەگیان! ئەوە منم؟
واتە تەواو بوو؟ ئای خوایەگیان! چ زوو!
من کە هێشتا بەڕاستی ژیان نەژیاوم
من کە هەمیشە لەخەمی دوێنێ و
بیمی سبەینێ دابووم
و بۆ ڕۆژی تەنگانە ! ، هێشتا پاشەکەوتم دەکرد !
من کە هێشتا لە زەمانی حاڵ دا نەژیاوم
ئای کە چەند پەژارەیەکی تاڵە !
من کە(زەمانی حاڵ)م لەترسی ئایندەو مەینەتی دوێنێ دا گوزەراند
بەڕاستی ئێستا تێدەگەم کە
ڕابردو و ئایندە دزەکانی ژیانی ئێمەن !
پێمخۆش بوو بتوانم ڕێ لە مردنم بگرم !
ئاخر، من کە هێشتا شتێك لە ژیان تێنەگەشتووم !
و شاخی ئاواتەکانم...
لەبەر خۆمەوە چپەچپم بوو
بەهەر جێیەکدا گوزەریکا تابوتی من پشێوی بەرپا دەبێت
چەند سەنگین دەڕوات ئەم مردووە هێندە کە ئاواتی هەیە
بەداخەوە کە ژیان ئاوا بەسانایی لە چاوتروکانێکدا تێپەڕی!
کەوتمە بیری هاوسەرەکەم کە هەمیشە دەیوت:
وەرە ژیان بدزین و ئەودەمە لەنێوان دوو دیداردا بەشی کەین!

ومن که هەمیشه لەخەمی ئایندەدا بووم
تێنەدەگەیشتم که ئەو چی دەڵێت؟
دەیووت:
ژیان ئەریتێکی خۆشه
ژیان پەڕو باڵێکی هەیه به فراوانی مەرگ
بازدانێکی هەیه بەئەندازەی عەشق
ژیان شتێك نیه کەلەسەر لێواری تاقی عادەت لەبیری من تۆ بچیّ
ژیان، مەلەکردنه له ئەستێلکی(هەنوکه)دا
ومن وەك هەمیشه له خەمی رۆژەکانی رابردوودا ژیانم بەسەر دەربردو ئێستا بەخۆم دەڵێم:
مرۆڤ چەند درەنگ حاڵی دەبێت که ژیان واته (بەپەله)
و هاوسەرەکەم دەیووت:
ژیان بۆقی شەمەندەفەرێکه که لەخەوی پردێکدا لول دەخوات
و مەخابن که من به بۆقیەی شەمەندەفەری ژیانیش ڕانەچەنیم!
و هێشتا نیگەرانی سبەینیّ نەهاتووەکان بووم
و هێشتا پەنجەی پەشیمانیم به ددانی(ڕابردوو) دەگەست!
هەنوکه بیردەکەمەوه
چەند بەپەله زەمانی حاڵم گۆڕی بۆ ڕابردو و ڕابردوش بۆ حەسرەت
و هەنوکه که دڵی من گیراوه لێره!
و(باستانی پاریزی) که بەگوێمدا دەیچپاند:
بۆ کویّ بەم پەلەیە...
گەوەن له شەماڵی پرسی
دڵی من لێره گیراوه
ئارەزوی سەفەرت نیه
له تەپوتۆزی ئەم بیابانه؟
سەراپام ئارەزووه بەلام
چی بکەم پێیەکانم بەستراوه
بۆ کویّ بەم پەلەیە...
بۆ هەرجێیەك کەببێت
جگه لەم ماڵه بەماڵم
سەفەرت خۆش
بەلام

توویی خوداو خۆشەوستیمان ...
کاتێك لەم بیابانی وەحشەتە
بەسەلامەتی تێپەڕیت
بە خونچەکان، بەباران
سلاوی ئێمە بگەیەنە...
و هەنوکە گوتەیەکی(شەریعەتی)گڕ لەدەڵم بەردەدات کە دەڵێت:
سەیرە !
کاتێك کە بوو نەمدەبینی
کاتێك کە بانگی کرد نەمدەبیست
کاتێك بینیم نەبوو
کاتێکیش بیستم بانگی نەکرد
و پاشان، تەمەنێك سوتان لەخەمی کەسێك کە تا بوو
لەخەمی نەبوونی تۆدا دەسوت!
و(رەهی موعەیێری) بەگوێی رۆحمدا دەچرێت و دەڵێت:

یادی ئەو رۆژانەی کە لەگوڵشەندا ناڵەیەکم بوو، لە نێوان گوڵ و لالەدا لانەیەکم بوو، بەدەوری ئەو مۆمی بەزمەدا پەروانەئاسا، لەپای ئەو سەروە بالآیەدا ئەسرینێکی ڕەوانم هەبوو، لە خەزاندا لەگەڵ سەرو نەسریندا بەهارێکم هەبوو، لە زەویدا لەگەڵ مانگ و پەروین ئاسمانێکم هەبوو، دەردی بێ عەشقی برستی لەگیانم سەندووە وەگەرنا من، ئارامم هەبوو تا ئارامی گیانێکم هەبوو، بولولی تەبعم(ڕەهی) بێت لەتەنیایی خامۆش، ئاوازگەلێکم هەبوو تا هاوزمانێك هەبوو.

دڵۆپی تاڵ و گەرمی فرمێسکەکانم دەتکا بەسەر کراسە ڕەشەکەمدا
بەداخەوە کە فرە دێری کردبوو!
دەنگی شەیپوری شەمەندەفەرەکە ڕایچەنیم.
بە قاچە لەرزۆکەکانم خۆم گەیاندە شەمەندەفەرەکە
بەلام فریشتەی پاسەوان بە زەردەخەنەیەکەوە بەمنی وت
بلیتی ئێوە تا ئەم وێستگەیە بوو
و من حەیران و لەرزۆك و پەرێشان
بە دیدەی تەڕو دڵی تەماویەوە سەیری ڕۆشتنی شەمەندەفەرەکەم دەکرد
و شەمەندەفەر کە دڵی هەورەکانی بڕی چوو بۆ ناوجەرگەی ئاسمان
و من بەخۆم دەووت
ژیان وەك شەمەندەفەرێکە گرنگ نیە بۆکوێ دەڕۆیت
گرنگ ئەوەیە کەلەکام وێستگە دادەبەزیت

چەند چێژت وەرگرت و لەم سەفەرە چی فێربوویت

من کە هێشتاخەمبار لە مەراقی تێپەڕینی دوێنێ و هەراسان لەوەی کە سبەینێ

چی دەبێت

لەگەڕان بەدوای ژیان و بەختەوەری دا، سەرگەردان ...

باشە، هیوادارم لەگەشتێك کە لەگەڵ مەدا بووی چێژت وەرگرتبێت

و بەباوەڕێکی نوێ گەیشتبیت، هەرچەند کە نەختێك تاڵ بوو!

(داستانی سەفەر بە شەمەندەفەری ژیان ئێمەی خستە بیری بابەتێکی قەشەنگ، گوێ بگرن:

(چیرۆکی پەیوەست بوونە درۆینەکانی ئێمە)

ڕاهێنەرانی سێرك بۆ ڕامکردنی کردنی فیلەکان، سود لە شێوازێکی سادە وەردەگرن، ئەوان هەر لە منداڵیەوە قاچی فیلەکە بە قەدی درەختێکەوە دەبەستن، و بێچووە فیلەکە هەرچەند هەوڵ دەدات ناتوانێت خۆی قوتار بکات و بە تێپەڕبوونی کات بەم باوەڕە دەگات:

شتێك کە قاچی ئەوی بەستووە زۆر لە ئەو بەهێزترە!

دوای چەند ساڵێك کاتێك فیلەکە پێدەگات و بەهێز دەبێت بەسە کە تەنافێکی باریك بە قاچیەوە ببەستن و سەری تەنافەکە بە لقەدارێکی ناسکەوە گرێ بدەن.

بەم جۆرە فیلەکە بەو باوەڕەی پێشووی هەرگیز هەوڵی خۆ قوتارکردن نادات!

ئەمە حەکایەتی ژیانی هەرکام لە ئێمەیە، زۆربەی جار بەسەرە داوی وابەستەیی و خۆشویستنی درۆینە خۆمان بەستۆتەوە، لەو ڕووەوە کە لەمنداڵییەوە بڕوامان بەهێزی قەدی دارەکە هێناوە، هەرگیز بوێری هەوڵدان و ڕەهایی بەخۆمان نادەین.

لەکاتێکدا بۆ بوون بە مرۆڤێکی تر بچڕاندنی پەیوەستبوونە درۆینەکان و خۆشویستنە درۆینەکان تەنها جوڵەیەکی بوێرانە بەسە!

لە بیرت نەچێت:

لە ژیاندا شتانێکتان خۆش بوێت کە ببێتەمایەی گەشەکردنی ئێوە نەك چەقبەستن

بەلام ئێستا دەمانەوێت لەبارەی مەسەلەیەکی زۆر سەیرو سەرنج ڕاکێشەوە بدوێین.

چاك گوێ بگرن ، نەختێك تەرکیز بکەن

چاوەکانتان داخەن و بیر لە یەك بەیەکی ئەندامەکانی لاشەی خۆتان بکەنەوە.

مێشك.. دڵ.. کەمەر.. گەدە.. پێیەکان... دەستەکان و ...

ئایا هەست بە شتێکی تایبەت دەکەن؟

لەوەلامدا دەڵێن (نەخێر)

لە ئێوە دەپرسین بۆچی هەست بە شتێکی تایبەت ناکەن؟

لەوەلامدا دەڵێن:

چونکە هیچ کام لە ئەندامەکانی جەستەم ئێش ناکات

و پێکەوە بەم ئاکامە دەگەین

کاتێك ئێوە زیاتر هەست بە یەکێك لە ئەندامانی جەستەتان دەکەن کە ئازاری هەبێت

ئازار لە زانستی پزیشکی دا واتە ڕاگەیاندنی مەترسی

ڕێك وەك ئۆتۆمبیل دەبێت، بۆنمونە، کاتێك یەکێك لە پارچەکانی مەکینەی ئۆتۆمبیل باش کارناکات، مەکینەکە هەندێ جار دەوەستێت یاخو دەیبڕێت و ئێوەش لە مەترسیەکە ئاگادار دەبن کە پێویستە دەسبەجێ بیگەیەننە لای فیتەرێك، لاشەش بەمجۆرەیە.

ئێستا بیهێنە پێش چاوی خۆت کە ئەگەر ئازار نەبوایە چی ڕوی دەدا؟

بەبۆچونی ئێوە چی دەقەوما؟

....

و ئێمە دەڵێین گرفتێکی تایبەت نەدەقەوما تەنها کاتێك نەبێت کە دەستی ئێوە دەبوو بەدەرگای ئۆتۆمبیلەکەوە و خەریك بوو لە بن بێت تۆ تا چەند خولەکێك پەیت بەوەنەدەبرد کە دەستت بووە بەدرگاکەوەو بەخەیاڵی ئاسودە درێژەت بەڕێگای خۆت دەدا!

کەواتە: ئازار وەك هەستەوەرێك کاردەکات

و هەرکە کێشەیەك لە لاشەدا بێتە پێشەوە

دەستبەکار دەبێت و وەك دەوترێت زەنگی مەترسی لێدەدات.

ئێستا وایدابنێ کە پزیشك دوای پشکنینی پێویست بە ئێوە دەڵێت:

(بەداخەوە دڵی ئێوە زۆر ناساغە و پێویستی بەچاودێری تایبەت هەیە و ئەگەر چاك نەبوویت دەبێت دەسبەجێ نەشتەرگەری بکەین)

ئێوە چی دەکەن؟

زۆر بەخێرایی دەستبەکار دەبن هەرچەند لەوانەیە نەختێك پەرێشان ببیت و بیر لە مردنی خۆت دەکەیتەوە کە چ ڕێورەسمێکی شکۆدارت بۆ دەگێڕن، هاوڕێکانتان چی دەڵێن، دوای مردنتان چەند بەشان و باڵتانا هەڵدەدەن!

و خۆتان وێنادەکەن لەبەرامبەر لافیتەی کۆچکردنەکەتان ڕاوەستاون و چاوت بڕیوەتە وێنەکەی خۆت و لەدڵی خۆتدا بە مەراقەوە (بەستەزمانە، هیچ خێرێکی لە ژیان نەبینی!)

بەلام ئەگەر ئاوەزی تەواوت لە مێشکدا بێت! دەسبەجێ بە خۆتدا دێیتەوەو بیر لە بەرپرسیارێتیەکانت دەکەیتەوە و وێنەی مندالان و هاوسەر وئازیزانت کە پێویستیان بەتۆیە دەخەیتە سەر شاشەی مانیتۆرەکەی زەینت و بەخۆت دەڵێیت:

(نەخێر، من دەبێت بە زیندویی بمێنمەوە، لانی کەم لەبەر خاتری ئەو کەسانەی ئاتاجیان بەمن هەیە!)

و حەکایەتەکە لێرەوە دەست پێدەکات:

* یەکسەر واز لە جگەرە و ......دێنیت

*دەرمانەکانت لەکاتی دیاریکراودا دەخۆیت
*هەوڵ دەدەیت لەسەر داوای پزیشك ژیان هێندە بەقورس نەگریت و چیتر توڕە نەبیت، خەم نەخۆیت، نیگەران نەبیت و بەکورتی ستێرست نەبێت.
* هەر وتارێك كە لە رۆژنامە لەبارەی نەخۆشیەكانی دڵ نوسرابێت بەوردی دەیخوێنیتەوە.
* هەرکاتێك تەلەفزیۆن یا رادیۆ لەبارەی دڵ، بەرنامەیەکیان هەبێت دەنگی زیاد دەکەیت و بەوردی گوێی بۆ شل دەکەیت.
* تا ئەم چەند رۆژەی پێشوو، لەسەر کەم خوێی خواردنەکە دنیایەك بۆڵە بۆڵت دەکرد بەلام ئێستا بەوپەڕی ئارامیەوە بەکەمترین بڕ و یابەبێ خوێ، خواردن دەخۆیت و بەه بەهی لێدەکەیت.
* لەکاتی دیاریکراودا دەخەویت و لەکاتی دیاری کراودا هەڵدەستیت.
* هەموو ساتێك بەهەموو بونێکتەوە، گوێ لە ترپەی دڵی خۆت دەگریت و هەنوکە زۆر لە پزیشك وردتر دەتوانیت دۆخی دڵی خۆت دەستنیشان بکەیت و هەڵبسەنگێنیت.
ئیدی، بەتەواوی خۆت لەبیرکردووەو تەنهاو تەنها بیر لەدڵت دەکەیتەوە.
ئێستا پرسیارێکمان لە ئێوە هەیە:
ئایا پێشتر هێندە لە خەمی دڵی خۆتدا بوویت؟
و ئایا لەو شتانەی بۆ ئەو زیانبەخش بوون پارێزت دەکرد؟
بێ گومان لەوەلامدا دەڵێن(نەخێر)
کەواتە بۆچی! ئەم دڵە ئێستا ئەوەندە گرنگ بووە؟
بێگومان دەڵێیت چونکە نەخۆش کەوتووە؟
و ئێمەش دەڵێن (باشە، نەخۆش کەوتووە، چی دەقەومێت؟)
و تۆش دەڵێیت:(لەکار دەکەوێت!)
و ئێمەش دەڵێین:(باشە لەکاربکەوێت چی دەبێت؟)
و تۆش بە نیگەرانیەوە دەڵێیت:(ئۆ هۆو، ئێ دەمرم!)
و ئێمەش دەڵێین: کەواتە، ژیان هێندە بەلای تۆوە گرنگە؟)
و لەوەلامدا دەڵێیت:(بێگومان وایە!)
و ئێستا لە نەخۆشیەکەی ئێوە بەم ئاکامە دەگەین:

ژیان جوانە ئەی جوان پەسەن جوان ئەندێشان بە جوانی دەگەن
هێندە زەریفە ئەم نەگەپاوەیە کە دەتوانی بۆی بگوزەری لە گیان و تەن

کەواتە ژیان بەراستی جوانە و ە هەقیقەتدا، خەلاتێکی هێندە گەورەیە کە تەنها جارێك بە ئێمە بەخشراوە!
گوتەکەی حەزرەتی عەلی مان لەیاد نەچێت کە دەڵێت:
هەناسە هەناسەدانەکانی پیاو

هەنگاو بەهەنگاو ڕۆشتنیەتی بەرەو مەرگ!
کەواتە تانێره بۆمان دەرکەوت زیندەگی واتە بەهرەی یەکجار ژیان کردن!
مردنیش کەس ئاگادار ناکاتەوەو بەشێوەیەکی ئاسایی (هەر هەناسەیەکی ئێمە هەنگاوێکە بۆ بەپیری مەرگەوە چوون!
ئێمە دەڵێین: ژیان تەنها سات و دەمێکە!
واتە؟ تەنها ئەم ساتەی تێیدایت و بەس!
کەواتە، دەگەینە ئەم ئەنجامە کە:
ژیان واتە، تەنها(ئێستا) نەڕابردوو نە داهاتوو!
ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ هەلومەرجی نەخۆشیەکەتان....
بۆچی هێندە بایەخت بەدڵ دا؟
بێگومان دەڵێت: (چونکە خەریك بوو لەدەست دەچوو!)
و ئێمەش دەڵێین: کەواتە، دڵ یەکێکە لە ئامرازە گرنگەکان بۆ ژیان و زیندو بوون!)
بەهەمان شێوە: مێشك، پێیەکان، دەستەکان، چاوەکان، و بەکورتی هەموو ئەندامانی جەستە!
کەواتە پێویستە هەموو ئەندامانی جەستەمان بە دروستی کاربکەن، بۆئەوەی بتوانین وەك مرۆڤێکی لەشساغ درێژە بەژیان بدەین، واتە (زەمانی حاڵی) ئێستامان دەرك بکەین.
ئێستا ئێمەش خەریکین بە گوتەکانی خۆمان بەشێوەیەکی بەردەوام و ئاشکرا زەنگی مەترسی لێدەدەین لەبەرگی وشەکاندا هاوار دەکەین:
ئازیزان! تکایە نرخی(زەمانی حال) بزانن!
ئێوە کە هێندە ئاگاتان لە جەستەی خۆتانە تاوەکو زیندووبن، کەواتە:
تکایە جیاوازی نێوان زیندەگی و زیندوو بوون دەرك بکەن!
ژیان کردن واتە، لەئێستادا ژیان!
زیندوو بوون واتە، ژیان لەڕابردو یا ئاییندەدا!
هەر بەم بۆنەیەوە سەرنجتان بۆ یادەوەریەکی جوانی(نوسەر) ڕادەکێشین:

(بەسەرهاتی ئەو ڕۆژەی کە مردم!)

نازانم چۆن ڕوی دا؟ هیچ لەبیرم نیە!
لە پڕێکدا خۆم بینی کە دوو کەسم.
یەکێك هاوشێوەی خۆم کە لەگۆشەیەکی ژورەکەدا درێژ درێژ کەوتبوو!
یەکێکیشیان خۆم کە وام هەست دەکرد لە حاڵەتی فڕیندام و لە سەرەوە خەریکم تەماشا دەکەم!
هاوسەر و منداڵەکانم بەڕاسەرمەوە دەگریان.
و منیش هەر دەمویست پێیان بڵێم(بۆچی دەگرین؟) بەلام ئەوان تێنەدەگەیشتن.

ئەوسا بەهاوارێکی من هەموویان دەچوونە یەك و قڕاوقیپیان دەکرد، بەلام هەنوکە هەرچی دەقیژێنم

دەتوت لەگەلّ ئەوانیشم نیە!

خوایەگیان چی ڕویداوە؟ بۆچی من بووم بەدوو کەس؟

زەنگی دەرگاکە لێ درا، برا و خوشکەکەم بە شین و زاری خۆیان کرد بەژورا هاتنە ژوورەوەو

شیوەنیان دەسپێکرد! هەرچەند هەولّمدا لاشەم بە ئاگابێنمەوە یا هەستێنم، نەکرا و نەکرا وادەزانم

خەوی مەرگم لێکەوتووە! هاوسەرەکەم بەهەمان حالّەتی زاریەوە بە کوڕەکەمی وت: (بڕۆ

سەرچەفێك بێنە)

و یەکسەر دایان پۆشتم!

هەی هاوارم کرد: ئەی وای من کە نەمردوم! بۆچی وادەکەن؟ لەژێر ئەو چەرچەفەدا دەخنکێم! ئێوە

چەند کەسانێکی سەیرن!

براکەم بە هەراقێکەوە دەیوت: ئەمبولانستان ئاگادار کرد؟ ئەگەر نەتان کردووە بامن هەر ئێستا

تەلەفون بکەم، خوشکەکەم، مندالّەکانی لەمن دورخستەوەو وتی:

(مندالّینە برۆنە ئەولا، دەستی لێمەدەن دەبێت دەستتان بشۆن)

و مندالّەکان بەترس و لەرزەوە لێم دورکەوتنەوە!

ومن هاوارم دەکرد:

(خوشکێ گیان ئەمە چیە تۆ دەیکەیت؟ کاکە من کە نەمردوم! بۆچی مندالّەکان لەمن

دەترسێنیت؟

بەلام وەك بلّێیت هیچ کەلّکی نەبوو!

نەکەس گوێی لەمن بوو نە زۆرم بەکەس دەشکا!

لەپڕ دەرگا کرایەوەو دوو کەس بە سەدریەی سپیەوە هاتنە ژورەوە و منیان خستە سەر تەختێك و

چەرچەفێکی سپیان کێشا بەسەرمدا و شەتەکیان دام و بە نزیکەکانمیان وت: خودا لێی خۆش بێت

سبەینێ بەیانی تەشریف بێنن تاوەکو کارە یاساییەکانی ئەنجام بدرێت!

و من هاوارم کرد: خودا لەخۆت خۆش بێت، و هەرچەند هەولّمدا بەدەستەکانم ڕێگریان لێبکەم، نەکرا

و نەکراو وەك بلّێیت بەناخی مندا تێپەڕین وڕۆشتن!

دەنگی هاوارو گریان لەهەموان بەرز بویەوە و من کە خەریك بوو شێت دەبووم، لەپەسا دەمقیژاند

بەگوێی هاوسەرەکەمدا (کورە من نەمردوم!) بەناچاری چوومە لای براکەم و وتم (بڕوانە براگیان من

زیندووم!) پاشان چوومە لای مندالّەکانم و لە ئامێزم گرتن و وتم:

(بڕوانن نازدارەکانم من هێشتا زیندوم!)

بەلام دەتووت لەگەلّ ئەوانم نیە، وادەزانی من هەر نەبووم، خودایە چی ڕویداوە؟

نەکس من دەبینێت و نەکەس گوێی لە هاوارمە!

براکەم لە خێزانەکەمی پرسی: دەقی لافیتەکە بنوسم!)

و هاوسەرەکەم بەدەم گریانەوە سەرێکی لەقاند!

و براکەم بە راوێژ لەگەڵ ئاوەڵ زاواکەمدا کە هەمیشە لەمن دڵگران بوو دەیووت(من تا حەڵوای تۆ نەخۆم نامرم، دەستی کرد بەنوسین:

انا لله وانا اليه راجعون!

وتم بۆچی ڕۆشتی و تەگبیرمان ئەمە نەبوو...

پەڕیمە ناو شیعرەکەی و وتم: کێ ڕۆشتووە؟ خۆت خەریکە دەڕۆی!

کاکە، من زیندوی زیندوم! (لافیتە بۆ خۆت بنوسە!)

ئیدی خۆم پێڕانەگیرا و دامە پرمەی گریان!

لەناکاو هاتمەوە سەرخۆم و بینیم خەریکن دەمبەن بۆ گۆرستان!

دوای چەند ساتێك...

گۆڕهەڵکەنێکی مل قەوی هات و منی گرت و خستمیە ناو گۆڕەکەوە!

ئەی خوایەگیان! وەك بڵێیت من هەر بەڕاستی مردم!

هەی دادو بێداد! ئێمە کە هێشتا تامی ژیانمان نەچەشتووە.

تازە قیستی تەلەفزیۆنەکەم تەواو بووە و زۆر خۆشحاڵ بووم کە سەری مانگی داهاتوو ئیتر قیستم بەلاوەنیە، باش بوو قەنەفەی قیستیشم نەکڕی چونکە قسەو باسیشمان لێوە کردبوو ئەگەر بمهێنایە ئیدی پارەیەك بۆ منداڵەکان نەدەمایەوە! بەکورتی، هەرباگاڵتەوە ئێمە مردین!

پاش چەند کاژێرێك

هەموویان ڕۆشتن و من مامەوە تاك و تەنها!

ڕۆشتمە ناو گۆڕەکە تا خۆم ببینم، زۆر ترسناك بوو!

خۆشم ترسام، خەریك بوو خۆر ئاوا دەبوو، لە حەیبەتا لە گۆڕەکەم دەرپەڕیم، لە پڕ دوو کەس هاتنە سەر گۆڕەکەم و پێکەوە هەندێك قسەیان کرد و من کە لە دیتنیان تەواو خۆم تەڕکردبوو!

پاشان... یەکسەر خۆم لەبەرامبەر کەسێکدا بینیەوە کە فایلی ژیانی منی بەدەستەوە و وتی:(مەحمودی کوڕی محەمەد)

وتم: بەڵێ!

وتی: چەند ساڵ ژیایت؟

وتم: (هەشتا ساڵ!)

وتی:(ئەی خەڵەفاو، تۆ نەژیاویت! تۆ تەنها زیندوو بوویت و ماوەیەکی زۆر لەوەوپێش مردبوویت تەنها لەم تەمەنەدا بە فەرمی بەخاك سپێردرایت!)

لەدڵی خۆمدا وتم، چەند بێ ئەدەبە! پرسیم: مانای چیە؟

وتی: هیچ، واتە مردنی تۆ هەشتا ساڵ درێژەی کێشا!

دڵ لەناو دڵما نەبوو! نەکا بمنێرێت بۆ دۆزەخ!

بەخۆم وت: نە کاکە وانیە من لەدونیادا، لە ڕیزی کەسانی خێرخواز و چاکەکار بووم چەندین سەفەرم
کرد و خێرو چاکەی ئەوەندەوەندە کە هەر باس ناکرێت!
وەك بی هەڵدەلەرزیم، سەیری دەم ولێوی دادوەرم دەکرد.
ڕێك وەك قۆناغی منداڵیم، کاتێك بۆ یەکمجار دارشتنم خوێندەوە، یاخود یەکەم نمرەی خراپ کە لە
بیرکاری دا وەرمگرت وبەڕێوەبەری قوتابخانە وتی:(بەیانی بە باوکت بڵێ بێت بۆ قوتابخانە!)
بەکورتی ڕێك هەمان ترس منی داگرتبوو!
دادوەر وتی: باشە، بیبەن بۆ جێیەك کە لەنێوان ڕابردو ئایندەدا بێت!
بەترس و دەستەپاچەییەوە وتم: ببورە قوربان، ئەمە مانای چیە؟
و دادوەر ڕوی گرژ کردو وتی: بڕوانە ئازیزم ئەم دنیا، درێژەپێدەری هەمان دونیایە کە تۆ لێیەوە
هاتوویت! واتە هەر کارێك کە لەو دنیا کردوتە یاخود هەر شتێك کە زیاد بیرت لێکردۆتەوە، لەم
دنیاش هەم هەمان کار ئەنجام دەدەیت، ئێستا تێگەیشتی؟
پاشان ئاماژەیەکی کرد و وتی: وەرن ئەمە ببەن!
دوای چەند خولەکێك...
من لە جێیەکی سەر سەوزدا بووم، جۆگەلەی شیر و مەی، درەختی میوەو ... بەکورتی هەموو
شتێك ساز و ئامادەبوو! ئاوپەڕیە دەمم!
بە تامەزرۆییەکی زۆرەوە دەستم برد تا هەنارێکی گەورە لە دارەکە بکەمەوە کە لە ناکاو دەستم بەر
شتێکی وەك شیشە کەوت. بە سەرسامیەوە چەند جارێك دەست ڕاداو بینیم بەڵێ شیشەیە. پاشان
دەستی چەپ ودەستی ڕاست و دواتر هەنگاوم نا... ئای خوایەگیان من لە ژورێکی شیشەیی دوو
مەتریدا بەندکرابووم، هەرچیەکم کرد نەکرا شوشەکە بشکێنم و بێمە دەرەوە!
سەیرێکی لای ڕاستم کرد و خوایەگیان من بووم ڕێك وەك ئەوەی لە دنیا بوو بەلام بۆچی هێندە
نیگەران بووم؟
نەختێك وردبوومەوە بینیم بەڵێ وەك ئەو کاتانە خەریکم بیر لە ڕابردووم دەکەمەوە و زۆر مەراق
دەخۆم، دەنگی بیرکردنەوەی خۆم دەبیست کە دەموت: ئەی بابا بریا ژنم نەدەهێنا و بێخەم لە ڕۆژ
و ڕۆژی منداڵەکان، ئەی خوایەگیان ئەگەر سەڵت بوومایە چ کەیفێکم دەکرد، پاشان ئاوڕمدایەوە
بۆلای چەپ و دیسان هەر خۆم بووم کە بەدەنگی قایم بیرم دەکردەوە و لە بیری داهاتوودا بووم و
دەموت: ئەگەر ئەو پۆستە ئیداریە وەربگرم! ئەگەر لەو مامەڵە بازرگانیەدا سەر بکەوم! وئەی گیان
چ وەزعێکم هەیە و ئەوپەڕی دەوڵەمەند دەبم، پاشان دەتوانم ئۆتۆمبیلی خەونەکانم بکڕم، ئای چ
کەیفێکم دەبوو!
بەکورتی... نازانم چەند ساڵ یا چەند قەرنێك تێپەڕی چونکە لێرە کەس باسی دەمژمێر ناکات، تەنها
ئەوەندە دەزانم کە کارم ئەمەیە لەم ژورە شیشەییەدا دانیشم و یا بەرەو لای ڕاست(ڕابردو) بڕوانم و
مەراق بخۆم یا ئاوڕ لەلای چەپ(ئایندە) بدەمەوەو بترسم. دونیایەکی سەیرە ئێرە!

ڕاستیان وتووە لێرە هەرکەسێك بەئاورێك کە خۆی لە دونیا دروستیکردووە دەسوتێت!

چیرۆکی ئەو دەروێشەم بیرهاتەوە:

ڕۆژێك دەروێشێك بە خزمەتکارەکەی خۆی دەڵێت:

برۆ نەختێك خەڵوزی گەش بێنە تا قلیانەکەی خۆمی پێ هەڵبکەم!

خزمەتکارەکە دەڵێت لە کوێ خەڵوزی گەشاوە بێنم؟

دەروێش بە گاڵتەجاڕیەوە دەڵێت: برۆ لە دۆزەخ بیهێنە!

خزمەتکارەکە دەڕوات و دوای ماوەیەك دێتەوە بەلام بەدەستی بەتاڵ!

دەروێش دەپرسێت کەواتە چی بوو؟

خزمەتکار دەڵێت(بەقوربانت بم ڕۆشتم بۆ دۆزەخ بەلام هیچ ئاگرێکم دەست نەکەوت.

دەروێش بەسەرسامیەوە دەپرسێت مانای چیە؟ لە دۆزەخدا ئاگر نەبوو!

خزمەتکار دەڵێت:((بەقوربانت بم لە دۆزەخدا ئاگری هەڵگیرساو نەبوو چونکە هەرکەسێك و لەناو ئاگری دەرون و کردەوەکانی خۆی دەسوتا!)

ڕۆژێك کە ئەم بەسەرهاتەم بیست، زەردەخەنەیەکم کرد و وتم:(بەتام بوو) نەمدەزانی ئێستا خۆم ئەم بەسەرهاتە بەچاوی خۆم دەبینم.

کەوتمە بیری شیعرێکی(کەلیمی کاشانی) کە دەڵێت:

اتش دوزخ زما تر دامنان رنگی نداشت   انچە مارا سوخت خجلتی تقصیر بود.

ئاگری دۆزەخ لە ئێمەی تاوانبار ڕەنگی نەگرت   ئەوەی ئێمەی لەوێ سوتاند خەجاڵەتی تاوان بوو

چەند جوانی فەرمووە پێغەمبەر (د.خ) کە دەڵێت: دونیا کێڵگەی دواڕۆژە!

و من هەر لە ئێستاوە دەبێت دابنێشم و دیاریبە تاکەی درێژەپێدەری کارەکانی دنیام بم کە یا لە خەمی ڕابردودا بسوتێم یا لەترسی ئایندەدا بلەرزێم!

هەر بەمجۆرە خەریك بووم بیرم دەکردەوە کە لە پڕێکدا، دەنگی زەنگی کاتژمێرەکە هات، ساتێك هاتمەوە سەرخۆ و وتم: واتە خەوبوو، سوپاس خوایەگیان! بە خۆشحاڵیەوە لە جێی خۆم هەستام و دەموچاوم شۆرد و سەیرێکی ئاسمانم کرد.

ئای خوایەگیان هەمووی خەون بوو، خودایا سوپاس کە تەواو بوو.

هاوسەر و منداڵەکانم بە حیرەتەوە سەیریان دەکردم چونکە بە پێچەوانەی ڕابردووەوە کە هەمیشە بە نیگەرانیەوە هەڵدەستام ئەمڕۆ شادو ڕوو گەش بووم.

بەلام ئێستا ئیدی زۆر ئاقڵ بووم

ئیدی ناهێڵم ساتەکانی ژیانم بە غەفڵەت، لەناو بچێت!

ئیدی قەدری هەر ساتێکی ژیان دەزانم

و بەڵێنم بەخۆم دا:

کە نە لەخەمی ڕابردودا بژیم

نە ترسی ئایندەم هەبێت
تەنها و تەنها لە(ئێستا) دا بژیم
بەلام ژیان!
نەك زیندوبوون!
ئەو خەونە بۆ هەمیشە منی لەخەوی بێئاگایی بێدارکرد و مەبەستی ژیانم زانی!
خودایە سوپاس!
و ئێستا بەرماڵی سەوزی نیایش رادەخەین و پێکەوە دەڵێین:
خوایەگیان!
مەهێڵە کە نەزانی ئێمە ببێتە هۆکاری ئەوەی کە
یا لەمەراقی رابردودا بین
یا لە ئارەزووی داهاتوو
خوایەگیان!
مەهێڵە زەمانی حاڵ کە ژوانگەی حزوری تۆیە
بە تێفی نەزانی خود شەرعیانە سەربڕین
خودایا!
حاڵیمان بکە،
حەسرەتی دوێنێ و ترس لە سبەینێ
هەردووکیان وەسوەسەی شەیتانن!
خوادایا!
ئێمە لەشەیتانی شاراوە لە رابردودا
و ئەهریمەنی خۆ حەشارداو لە ئایندە
بپارێزە!
خودایا!
ئاوەزێکمان پێببەخشە تاوەکو مانای ڕاستەقینەی ژیان دەرك بکەین
و دانابیەکمان پێ عەتاکە تاوەکو قەدری ساتەکان بزانین.
خودایا!
وریامان کەرەوە تا دوچاری سەودای ئارەزوی کرچ و کاڵی خۆمان نەبین
بێدارمان کەرەوە تاوەکو نەبینە دیلی خۆشویستنە پوچەڵەکان
خودایا!
هێندە ئازایەتی و شعورمان پێ عەتاکە
کە بە پڕتاو خۆمان تەسلیمی تۆ بکەین

خودایا!

بەبێ سەودای ئارەزو

بەلام کەیل لە ئاسەمەندی ژیان!

خودایا!

هێندە دەرك و داناییمان بدەرێ کە ئێمەش بڵێین:

((ئیلاهی ئەوەمان بدەرێ کە بۆ ئێمە باشترە!))

باشە، هەنوکە دەچینە سەر دووەمین لەمپەر کە ڕێگریمان لێدەکات بۆ ئەوەی چێژ لە (زەمانی حاڵ) ئێستا وەربگرین واتە:

((ترسەکانی ئێمە!))

کەسێك کە دەترسێت، ئیمانی نیە! پێغەمبەری سەرداری (خ)

* کاتێك لە سکی دایکماین لە ترسەکانی ئەو دەترسین.

* کاتێك دێینە دنیا لە هات و هاواری ئەم دنیا دەترسین و گریانمان لێبەرز دەبێتەوە.

کاتێك شیری دایك دەخۆینەوە، دەترسین کە شیرەکەی وشك ببێت.

کاتێك لانکەمان بۆ دەکرن و لە ژورێکی قەشەنگا بەتەنیا جێمان دێڵن، لە تەنهایی و تاریکی دەترسین.

کاتێك دادی دادی دەکەین، لەکەوتن دەترسین.

کاتێك دەست بە قسەکردن دەکەین، لەزمان گیران دەترسین.

کاتێك یەکەم ڕۆژی قوتابخانە_ بە تاڵی_ ئەزموون دەکەین، لە ترسی ئەو ڕۆژە چەند شەوێك خەو لە چاومان دەتورێت.

کاتێك بۆ یەکەمجار دەمانەوێت دلرشتنێك بخوێنینەوە لەترسانا زمانمان تەتەڵە دەکات.

* کاتێك دەمانەوێت بەشداری تاقیکردنەوەی نیشتمانی بکەین، لە ترسانا چەند شەوێك خەومان لێناکەوێت.

* کاتێك لە کۆڕی خوازبێنی دانیشتووین، لە ترس و ئەڕاوکێ هەم زمانمان تەتەڵە دەکات و هەم خۆمان تەڕدەکەین.

* کاتێك لە پشت دەرگای ژوری منداڵبوونەوە دێین و دەچین، لەترسی ئەوەی مەبادا منداڵەکەمان کەم ئەندام بێت، گیانمان ئارەقەی لێدەنیشێت.

* کاتێك کوڕەکەمان هەواڵی عاشق بوونی خۆیمان بۆ دێنێت، لەترسی ناکام بوونی لەو خۆشەویستیەکەیدا هەڵدەلەرزین.

* کاتێك پزیشك دوای پشکنین پێمان دەڵێت: (بەداخەوە هیچ هیوایەك نیە!) لە حەپەساندا دەگرین.

* کاتێك کە هەست دەکەین کاتێکی زۆرمان بۆ نەماوە نیە، لەناو ئەم سەفەرە گەورەیە لەرزمان لێدەنیشێت.

* کاتێك واهەست دەکەین خۆمان لە کفنێکی سپیدا دەبینینەوە لە ناو چاڵێکی ساردو سڕدا، لەترسانا خۆمان تەڕدەکەین.
* کاتێك بە جانتایەکی پڕ پڕ لە کرداری دونیایی خۆمان لەبەرامبەر خودا دەوەستین، وەك شنۆیەکی بەسەر ئیمانی خۆمانەوە هەڵدەلەرزین.
* کاتێك لە دوو ڕێیانی بەهەشت و دۆزەخ دا دەوەستین تاوەکو پاسەوان فەرمانی خودا بخوێنێتەوە بۆئەوەی بزانێت کام قاپی بکاتەوە بەهەشت یا دۆزەخ؟ لە ترسانا خۆمان وێرانی وێران دەکەین.
* کاتێك لە بەهەشتداین ترسی ئەوەمان هەیە کە ئەم سەردەمە خۆشە، زۆر زوو تەواو ببێت.
* کاتێك لەو بالاوە سەیری بەجێماوەکانی خۆمان دەکەین، لەترسی ئەوەی مەبادا هەڵەکانی ئێمە دوبارە بکەنەوە، لەبەرخۆمان هەڵدەلەرزین.
لەوێش دەترسین! دیسان دەترسین ودەترسین ودەترسین...
وادەزانیت، ترس لەگەڵ ئێمەدا لەدایك بووە، (زەمانی حاڵ)ی ئێمە نابود دەکات، زوتر لە ئێمە بڕیار دەدات و سەرجەم بیر ورەفتاری ئێمەی خستۆتە ژێر ڕکێفی خۆیەوە.
ولەکۆتایی دا...
هەروەك خۆشویستنەکان، ترسەکانیش مەئموریەتێکیان هەیە، ئەویش بریتیە لە: وێرانکردنی ژیانی ئێمە لە(ئێستا) دا وئاکامەکەشی ئەوەیە کە ئێمە هەرگیز ژیان ناکەین!
(نوسەر) لە ڕوانگەی دەروناسیەوە، ترسەکانی ڕۆژانە کە ژیانی ئێمە دەخەنە ژێر کاریگەری خۆیانەوە بەم جۆرە هەژمار دەکات:
ترس لە بڵندی، ترس لە شکستهێنان لە ئەویندارى، ترس لە منداڵ نەبوون _ ترس لە وەی کۆمەڵگە وەرمان نەگرێت_ ترس لە مایەپوچ بوونی ئابوری _ ترس لە تەنهایی_ ترس لە دورخستنەوە_ ترس لە شکست_ ترس لە ڕۆژی ڕەش _ ترس لە مردن و دواجار، ترس لە ترس!
حەزرەتی عەلی(ر،خ) دەربارەی ترس دەڵێت:
کەسێك کە دەترسێت ژیانێکی خۆشی نیە!
گەورە دەروناسی ئەمریکی (ولیام جێمز) بڕوای وایە:
مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو، لەترسی ئەو ڕوداوانەی ڕویان نەداوە زیاتر ئازاری چەشتووە تا خودی ڕوداوەکان!
و (پوگو) پێشنیارێکی هەیە، گوێ بگرن:
ترس، تەڕوپاراوی لە ئێوە دەڕفێنێت، ترس لە سایەی غیرەت دا، کاڵبکەنەوە!
بەلام(پاندەر) پێناسەیەکی تایبەتی بۆ ئازایەتی هەیە و دەڵێت:
ئازایەتی واتە ترسان، لەرزین، بەلام هەنگاوێك هەڵگرتن بۆ پێشەوە!
بەلام(جۆزێف مۆرفی) بۆ دورخستنەوەی ترس سێ هەنگاو پێشنیار دەکات:

هەنگاوی یەکەم: هێزێك کە لە وجودی ئێمەدایە هەمان توانای بالآیە کە هیچ کەسێك و هیچ شتێك تاقەتی ڕوبەڕوبونەوەی ئەوی نیە، لەبەر خۆتەوە بڵێ:

پەروەردگار، ڕوناکی و ڕزگارکەری منە، لەکێ بترسم؟

هەنگاوی دووەم: ترس، خاوەنی هیچ هێزو توانایەك نیە، چونکە بەرمەبنای نەبوونی ئیمان و باوەڕی هەڵەی ئێمە هاتۆتە کایە و باوەڕ بە خوا تاکە ڕێگای بەرپەرچ دانەوەی ترسە.

لەبەرخۆتەوە بەم چەشنە چپە بکە:

خودا و فریشتەکانی ئاسمان لەگەڵ منن

پەروەردگارم لەمن جیا نابێتەوە

و سۆز و ئەوینی ئەو من دەخاتە پەنای خۆی!

هەنگاوی سێیەم: ئەودەمەی هزرە ترس ئامێزەکان وروژمتان بۆ دێنن خۆتان بە(ئەو) بسپێرن و بەجۆرێکی وا خۆتان بخەنە ئامێزی پڕ لە سۆزی ئەوەوە وەك بڵێیت بۆ قۆناغی منداڵی گەڕاویتەوە و لە ئامێزی دایکتدا پەنات گرتووە و پێی بڵێ:

من خۆم بە تۆ دەسپێرم تا ڕێنماو چاوساغی من بیت

وە داوات لێدەکەم

نور و ئەوین و مەحەبەت و دەسەلاتی خۆت بەسەر مندا بیارێنی

تۆی کە منت خۆش دەوێت فریادرەس و پشتیوانی منی!

بەلام(ولیام شکسبیر) ترس بە لەدەستدانی ئیمان دەزانێت و دەڵێت:

ترس و بیمەکانی ئێمە ئەو ناپاکانەن کە زۆرجار، ئەو خێروبێرەی کە دەکرێت ببێتە نسیبمان لە چنگمان دەڕفێنن و ئێمەیان لێ بێبەش دەکەن و هەوڵ و کۆششەکانی ئێمە دەکەنە نەخشی سەر ئاو، چونکە ئێمە لە پێشڤەچوون دەگێڕنەوەو پاشەکشەمان پێدەکەن، ترس نەبوونی باوەڕە بەخودا و چاکەکانی ئەو.

و حەزرەتی عەلی(ر.خ) ترس بە زەلیلی دەزانێت و دەڵێت:

ئازایەتی، شکۆمەندیەکی ئاشکرایەو ترس زەلیلیەکی دیار!

و عاریفی گەورە(خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری) دەڵێت:

پەلەبکە! مەترسە!

ئازابە و وەرە مادام نیازێکی باشت هەیە

گشت دژواریەکان بۆ تۆ هەموار دەبێت

گیان بەخشین، پەروەردەکردنی گیانە

بەلام(نیشل واکسا) ترس بە نەبوونی شەهامەت دەزانێت و دەڵێت:

هۆکاری بێغیرەتی ئێمە، دژواری مەسەلەکان نیە

لەبەر بێ غیرەتی ئێمە، مەسەلەکان خۆیان دژوار دەنوێنن!

و(بزورگی) ترس لە بەرامبەر ڕیسك كردن دادەنێت و دەڵێت:
ژیان زۆر سادەیە
مەترسە! ڕیسك بكە! بڕۆ ناو كایەكە
چ شتێك لەدەست دەدەیت؟
بەدەستی خاڵی هاتووین بەدەستی بەتاڵ دەڕۆین
نەخێر! شتێك نیە كە لەدەستی بدەین
دەرفەتێكی زۆر كورتیان بە ئێمەداوە
بۆئەوەی بە گوڕوتین بین بۆ ژیان
تا گۆرانیەكی قەشەنگ بچڕین
ودەرفەتەكە كۆتایی دێت
بەڵێ!
بەمجۆرەیە كە هەر ساتێك دەسكەوتە
(دانا كوپەر) لە و بڕوایەدایە:
دوژمنەكانی ئێمە، هەموویان لەدەرونی خۆماندان
ترس، دودڵی، شكست، نەفرەت
پێشگۆییە نەرێنی یەكانی خۆمان و هەر دۆخێكی ناخۆش كە
لەژیاندا دێتە ڕێمان، ڕەنگدانەوەی ئەندێشە پاسیڤەكانی خۆمانە
و بەرهەمی خەیاڵ پوچ و بێهودەكانە!
كەواتە، بێباكانە و بە جەریەزانە بەخۆتان بڵێن:
خودا نوری ڕزگاركەری منە، لەكێ بترسم؟
خودا، پەنای گیانی منە، لەكێ هەراسان بم؟
هەنوكە ئاوڕێك دەدەینەوە لە:
(سەخت ترین و گەورەترین ترسەكانی مرۆڤ)
دەروونناسان بە خستنەڕوی ئەم پرسیارە(لەهەموان زیاتر لە چ شتێك دەترسیت؟)
لە گشت پرسیەكدا لە سێ هەزار كەس، ئەم ئامارانەی خوارەوەیان ئامادەكردووە:

* مەرگ ٪٤٩
* قسەكردن یا وتاردان لە كۆڕێكدا ٪٤١
* بەرزایی ٪٣٢
* جۆرەكانی مێروو(سیسرك ، مێشولە و هتد) ٪٢٢
* كێشەو گرفتی دارایی ٪٢٢
* ئاوە قوڵەكان ٪٢٢

* نەخۆشی ٪۱۹
* مردن ٪۱۸
* تەنیایی ٪۱٤
* مەرگ ٪۱۱
* خۆویستی ٪۹
* تاریکی ٪۸
* ئەستوور ٪۸
* پێکەنەی گەڕەنی ٪٥

بۆیە. هەتوکە ئێوەش دەتوانن خۆتان لەو ئامارانەی سەرەوە ببیننەوە.

هەربۆیە ئێوە زیاتر لە چ شتێک دەترسن، بۆچی؟ تکایە بینوسن:

....

بەڵام ئەم گوتەیەی (جێرالد جمبالسکی) کە دەڵێت:

تەنها دوو هەستکردن بوونی هەیە:

عەشق و ترس!

عەشق، واقیعیەتی ڕاستەقینەی ئێمەیە

و ترس، دروستکراوەی زەینی ئێمەیە

و هەربۆیە ناواقیعیە!

و(کالین مک کارتی) بۆ پشتگیری کردنی ئەم گوتەیەی جمبالسکی دەڵێت:

لە بنەڕەتدا دوو جۆر ژیان هەیە!

ژیانێکی لیوڕێژ لە ترس!

ژیانێکی لیوڕێژ لە عەشق!

بەڵام(لیۆ بۆسکالیا) بڕوای بە لەمس کردنی عەشق هەیە و دەڵێت:

هەرکەسێک ترسی لەمس نەکردبێت، ئازایەتی فێرنابێت!

و(بزرگی) ترس بەتەواوی ڕەتدەکاتەوەو دەڵێت:

چلونەترس، مرۆڤێکە کە دەترسێت بەڵام لەدژی ترسەکەی هەنگاو دەنێت.

ترسنۆک، مرۆڤێکە کە دەترسێت، بەڵام لەگەڵ ترسەکەیدا بەسەردەبات.

بەڵام مرۆڤێکی کامڵ، نە ئەمەیە نە ئەو

ترسی نیە و بەس!

بەڵام(جۆزێف مۆرفی) ترس بە هاوتای شەیتان دەزانێت و دەڵێت:

شەیتان واتە، ترس، نەزانی، نائومێدی، نیگەرانی و دڵەڕاوکێ.

و خودلوەند واتە، ئازایەتی، ئاگایی، ئومێد، بەخشش و عەشق

و هەر لەبەرئەمەیە وشەی شەیتان(Evil) پێچەوانەی وشەی ژیانە(LIVE)یە.
کەواتە ئەودەمەی تۆ هزرە نەرێنیەکانی وەک ترس و هتد لەزەینی خۆتدا پەروەردە دەکەیت بەمانای ئەوەیە کە لەگەڵ شەیتان، هاوڕێ و هاودەم و هاوهەنگاو بوویت و کاتێک هزرە پۆزەتیفەکانی وەک ئازایەتی و هتد لە زەینی خۆتدا گەشەپێدەدەیت مانای ئەوەیە کە لەگەڵ خوداوەند، هاوڕێ و هاودەم و هاوهەنگاو بوویت!
ئێستا خراپ نیە گوێ ڕادێرین لە(سهراب سپەهری) تاوەکو لەمەڕ ترسەکانی منداڵی خۆی بۆمان بدوێت:

لە قیافەی عەبوسی شەممە دەترسم
بەختەوەری من لە بەیانی پێنج شەممەوە دەست پێدەکات
عەسری پێنج شەممە پارچەیەك بوو لە بەهەشت
کە شەو دەهات لە دوورترین خەونەکانمدا تامی بەیانی هەینیم دەچەشت
لە قیافەی عەبوسی شەممە دەترسام، چەند لە شەممەکان بێزار بووم!

(سائیب تەورێزی) بۆ پشتگیری قسەکانی سوهراب دەڵێت:

بیری شەممە، تاڵ دەکات هەینی منداڵ
ژوانی ئەمرۆ بەبێ ترسی سبەینێ خۆشە

و حەزرەتی عەلی(ر.خ) لەو بڕوایەدایە:

شیاوی مرۆڤی ژیر نیە کە لەگەڵ ترسدا بژی
لەکاتێکدا هەردەم بەرەو ئاسایش ڕێیەك هەیە!

((ئەبولقاسم پاینده)) لەسەر گوتەکەی حەزرەتی عەلی دەڵێت:

پیاوەتی، هەڵکردنی ئاڵای جوامێریە بەبێ ترس تاودانە لە ڕێی ژیاندا
تا ترسی دۆڕان هەبێت لەدڵی تۆدا بردنەوەی تۆ بەتاوڵەی ژیان دۆڕانە

بەلام جوانە کە بزانیت مرۆڤە ترسنۆکەکان کاتێك بەهۆی ترس لە کاروبارەکانی ژیان شکست دێنن دەکەونە ئەگەر و ئەمما و ڕەنگە و هاوشێوەکانی و ئەژنۆی خەم لە ئامێز دەگرن بە نیگایەك لە(کاسەی بیرەوەریەکان) لەژێر لێوەوە چپە دەکەن:

* ئەگەر شیری دایکم وشکی نەکردایە...
* ئەگەر شیری وشکی چاکم بخواردایە...
* ئەگەر باوکم پارەدار بوایە...
* ئەگەر قوتابخانەکەم نمونەیی بوایە...
* ئەگەر لە زانکۆ وەردەگیرام...
* ئەگەر کارێکی باشترم هەبوایە...
* ئەگەر هاوبەشەکەم پارەکەمی لول نەدایە...

* ئەگەر ئەم ڕوداوە نەدەقەوما... ئەگەر ئەم ڕوداوە نەدەقەوما...
* و بەکورتی، بەلام و ئەگەر و ڕەنگە...

و نازانن کە ئازا وسەرکەوتووەکان کەسانێکن کە:
بازیان داوە بەسەر هەموو ئاستەنگ و ئەگەر و بەلام و ڕەنگەکاندا!
و هەروەها نازانین کە:
ڕۆژەکانی ژیان وەك سەبەتەیەکی میوە فرۆشی وایە، جیاناکرێنەوە، ئاوێتەن!
و ڕەنگە تەواوی جوانیەکانی ژیان هەر لەم ئاوێتە بوونەیدا بێت کە دەبێتە مایەی ئەوەی قەدری ساتەکانی ژیان بزانین.
بەلام لە بیرمان نەچێت: **لەپشت هەر ئازارێکەوە، وانەیەك شاراوەیە!**
وە نازانین کە : هەرشتێك لەناومان نەبات، بێگومان بەهێزترمان دەکات
و بەگوتەی شەریعەتی:
ڕوداوەکان ئینسانە مەزنەکان مەزنتر دەکات
و مرۆڤە گچکەکانیش لەبەریەك هەڵدەوەشێنێت!
بەراست تۆ کامیانیت؟ مرۆڤ یا ئینسان؟ بۆچی؟

....

باشە بگەڕێینەوە سەر باسی (ترس)
وتمان ترس یەکێك لە فاکتەرە بنەڕەتی و گرنگەکانی لەناوبردنی(زەمانی حاڵ)ی ئێمەیە
بەلام(نوسەر) منداڵێتیەکانی ترس بە(نیگەرانی) ناودەبات و دەڵێت:
ئەگەر ئێمە تێگەیشتنێکی دروستمان لە نیگەرانی هەبێت، هەرگیز نایەڵین بە تێپەڕبوونی کات گەشە بکات و بگۆردرێت بۆ(ترس)!

(بەلام نیگەرانی چیە؟)

ئەگەر هەموو ڕۆژێکی خۆت بەنەختێك نیگەرانیەوە بەسەر ببەیت ڕۆژێك دێتەوە هۆش خۆت و سەیردەکەیت کە هەموو تەمەنی خۆت بە نیگەرانی گوزەراندووە!

(دان کاستەر)

بەبۆچونی ئێوە نیگەرانی چیە؟ تکایە لە دێڕێکدا بینوسن:

....

دەروناسان بەم جۆرە وەلامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە:
نیگەرانی واتە: خواستنی شتێك کە پێمان خۆش نیە!
(تکایە باش بیر لەم دەستەواژەیە بکەنەوە!)
بۆ ڕوون بونەوەی ئەم بابەتە(مایك برنارد بك ویت) دەڵێت:

ئەگەر تۆ لە ئاپارتمانێکی بیست نهۆمی بکەویتە خوارەوە- هیچ گرنگ نیە_ کە مرۆڤێکی چاك بیت

یا خراپ_ بەتوندی دەکێشیت بەزەویدا وئەمەش واتە یاسای کێش کردن!

هزرو بیری ئێمەش بەم چەشنەیە، کاتێك بیر لە شتە پۆزەتیڤەکان دەکەینەوە لە ڕاستی دا ڕودای

پۆزەتیڤ بۆلای خۆمان کێش دەکەین و کاتێکیش بیر لەشتە نێگەتیڤەکان دەکەینەوە، ڕوداوگەلێکی

خراپ بۆ خۆمان دیاری دەکەین!

(مەولەوی) لە نمونەیەکی جواندا یاسای کێشکردن بەمجۆرە دەهۆنێتەوە:

ئەگەر تینووەکان لە جیهاندا بەدوای ئاودا بگەڕێن ئاویش بەدوای تینووەکاندا دەگەڕێت لەم

جیهانەدا

و حەزرەتی عەلی(ر.خ) لەبارەی بیری پۆزەتیڤ یا گومانی چاك دەڵێت:

کەسێك کە گومانی چاك بێت(بیرکردنەوەی پۆزەتیڤی هەبێت)

کردەوەکانیشی چاکە و لاشەشی تەندروست دەبێت!

(ناپلوێن هیل) دەربارەی نیگەرانی دەڵێت:

ئەگەر رۆژانە نەختێك نیگەران بیت

بەدرێژایی تەمەنتان سالانێکی زۆر لەدەست دەدەن!

پێشنیارێکی پراکتیکی بۆ نەهێشتنی نیگەرانی:

بۆ نەهێشتنی نیگەرانی لە خۆتان پرسیاربکەن:

* خراپترین پێشهاتێك کە دەکرێت بقەومێت چیە؟
* شیمانەی ڕودانی چەندە؟
* بۆ بەرگرتن لە ڕودانی دەتوانم چ کارێك بکەم؟

و لەکۆتاییدا هەرگیز دەسەلاتی بێ سنوری پەروەردگار لەیاد مەکەن

کەواتە زانیمان کە هزرە نێگەتیڤەکان واتە(نیگەرانی!)

ئەمێستا جارێکیتر پێکەوەچەمکی نیگەرانی دەخوێنینەوە:

نیگەرانی واتە داواکردنی ئەو شتەی کە خۆشمان ناوێت!

ئێستا دەچینە سەرباسی یەکێك لە نیگەرانی یە سەرەمرەکانمان واتە(رۆژی تەنگانە!):

((**ڕۆژی تەنگانە چیە؟ و چ ڕۆژێکە؟**))

ترس لەوەی نەکا رۆژێك بە ئەندازەی پێویستیان نەبێت،

ناهێلێت زۆرێك لە خەلك ئاگایان لەوەبێت کە هەنوکە بەشی پێویستیان هەیە! (ردیانیو)

بێگومان ئێوەش گوتەی(ڕۆژی تەنگانە) تان بەشێوەیەکی دوبارە وهەرلەدەمی منداڵیەوە تائێستا لە

زاری دایك وباوکتان ویادەوریەری خۆتان بیستووە بۆ نمونە:

* پارچە قوماشێك دەخەنە لاوە ولە جێیەکی تایبەتدا قایمی دەکەن و دەڵێن: (بۆ ڕۆژی تەنگانە!)
* چەند کەرەستەیەك لە بۆفیەکەدا قایم دەکەن ودەڵێن بۆ(ڕۆژی تەنگانە!)

* لەهەمووی سەیرتر، بە زەحمەتێکی زۆر پارەیەك پەیدا دەکەن ولەپەسا دەیخەنە سەری ودەڵێن(بۆ رۆژی تەنگانە !)
ئەگەر پرسیار بکەیت(ئەم ڕۆژی تەنگانە چ رۆژێکە ؟)
دەڵێن: (دواجار مرۆڤ، نەخۆشی هەیە، گرفتاری هەیە وهەزاران کێشەی لە ڕێدایە کە ئێمە ئاگامان لێی نیە !)
بەلام پرسیارێك: بە ڕای ئێوە ڕۆژی تەنگانە مانای چیە؟ تکایە بینوسن:

....

ئەڵبەتە وەك لە ڕوکەشی وشەکەدا دیارە، ڕۆژی تەنگانە واتە: رۆژێك نەکا بێت! وهێندە بە ئاراستەی نێگەتیڤدا بەکاریان هێناوە کە تامی ئەم وشەیە لە ژێر زمانی زەین ودڵدا، چێژێکی تاڵ وترسناکی لەخۆگرتووە.
بەلام باسکردنی خاڵێکیش گرنگە:
لەبیری سبەی دا بوون یاخود پاشەکەوت کردن لە سنورێکی نۆرماڵدا، خراپ نیە، بگرە زۆر باشیشە !
بەلام زیادەڕەوی کردن، زۆر خراپە !
جوانە بزانیت کە کاتێك لەبارەی ڕۆژی تەنگانەوە خەریکی نوسین بووین یەکێك لە هاوڕێیان وتی:
چەند باشە کە بیرەوەریەکی تاڵی ژیانی من لەم بارەیەوە بنوسن، خۆی بیرەوەریەکەی ئاونابوو:

(بیرەوەریەکی تاڵی ڕۆژی تەنگانە !)

هەموو تەمەنی خۆمان لەبەر رۆژی تەنگانە وترسان لێی، نازین ولە کۆتایی دا بۆمان دەردەکەوێت کە لەرۆژی تەنگانەدا پێویستمان بە چەند مەترێك قوماشی سپی زیاتر نەبووە ! (مەحمودی نامەنی)
باوکم کوتاڵ فرۆشێکی زۆر دەوڵەمەند بوو!
من لەگەڵ چوار براو خوشکێکی بچوکتر لەخۆم ژیانێکی خۆشمان هەبوو.
من زۆر حەزم دەکرد بخوێنم بەلام باوکم کە کوڕە گەورەکەی_ واتە من_ لە کاروباری کوتاڵ فرۆشی و خێزاندا بە جێنشینی خۆی دەزانی بەتوندی دژی دەرس خوێندنی من بوو، ئێمە لە ماڵێکی دێرین بەلام فراوان دا دەژیاین کە چەندین ژێر زەمینی جۆراوجۆرو گەورەی هەبوو، باوکم بە شێوەیەکی نائاسایی تۆپە قوماشەکانی لەگەڵ خۆی دەهێنایەوە بۆ ماڵەوەو لە ژێر زەمینێکدا قایمی دەکرد.
نازانم کەی بوو کە هەندێك لە قوماشەکان لە بازاڕدا زۆر دەگمەن بوو بوو!
هەرکاتێك لەبارەی قوماشەکانی ژێر زەمینەکەوە پرسیارم لەباوکم دەکرد دەیوت :
)کوڕە، تۆ ئەقڵت نایبڕێ! ئەم تۆپە قوماشانەم بۆ رۆژی تەنگانە داناوە، دوایی تێدەگەیت!)
بەکورتی: سەرباری ئامەزرۆیی زۆری من بۆ دەرس خوێندن و سەرباری سەروەتەکەی باوکم نەمتوانی خوێندنێکی باڵام هەبێت و دوای تەواوکردنی ئامادەیی بوبومە بەردەستی باوکم لە هەڵگرتنی قوماشەکان بۆ رۆژی تەنگانە !

پاش چەند ساڵێك باوكم مرد!
و من بە فەرمی و بەعەمەلی بەرپرسی خێزان و جێگەداری باوكم بووم لە هەموو كاروبارێكدا.
خاوەن قەرزەكان ووژمیان هێنا و ئێمە ناچاربووین ماڵە كۆنەكەمان بفرۆشین.
رۆژێك لەگەڵ خوشك و براكان و دایكم چوین بۆ ژێر زەمینەكەی خانووەكەمان تاوەكو سۆراخێكی قوماشەكان بكەین، كەوتمە بیری ڕۆژانی منداڵی كاتێك باوكم ئەو تۆپە قوماشانەی لەسەر یەك هەڵدەچنی و هەركاتێك پرسیارم لێدەكرد دەیوت:(كورە تۆ ئەقڵت نایبڕێ، ئەمە بۆ ڕۆژی تەنگانەیە!) و ئێستا قوماشەكان بەهۆی شێداری ژێرزەمینەكەوە، هەر هەموویان ڕزیبوون، سەیرتر ئەمەبوو كە لەبەینی تۆپە قوماشەكاندا بڕێكی بەرچاو ئەسكەناس (دراوی ئێرانی) مان دۆزیەوە كی ئەوانیش هەمان بەڵای قوماشەكانیان بەسەر هاتبوو.
سەرم سوڕما كە باوكم بۆچی ئەم پارانەی لێرە داناوە؟!
بەدڵنیاییەوە ئەمە لە ڕێسكانی ڕۆژی تەنگانە بوو! بەكورتی: هەموو تۆپە قوماش و پارەكان واتە هەمان پاشەكەوتی(ڕۆژی تەنگانەی باوكم كە دەیتوانی بەوانە سەرجەم قەرزەكانی بداتەوە و لەمنیش لە بری فرۆشیارێك، پسپۆڕێكی خوێندەوار بێنێتە كایە و شادی و ئارامی بەژیانی خێزانەكەمان ببەخشێت، هەر هەموویمان فڕێ دا، پاشان بەلانی زۆری ئەو تواناكەمەی هەمان بوور بەهەوڵدانێكی زۆر لە پێناو درێژەدان بە خوێندنی خوشك و براكانم، پێم وتن: ئازیزەكانم!
((ڕۆژی تەنگانە)) ئائەمڕۆیە
ئەم ساتەوەختە!
كەواتە ئەمڕۆ دەبێت بەهەموو توانایەكمانەوە هەوڵبدەین
تاوەكو تەماشای سبەینێی سەوزی خۆمان بكەین!
باشە، ئەمەش بیرەوەریەكی (ڕۆژی تەنگانە!)
بەلام كاتێك ئێمە پارەیەك دەخەینە لاوە و بەهەموو توانایەكەوە كۆشش دەكەین ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زۆرتری بكەین، لە ڕاستیدا، ئەمڕۆ یا(زەمانی حاڵ) ی خۆمان دەكەینە قوربانی سبەینێی نەهاتووەوە لە زەینی خۆماندا واپاساوی دەدەین كە ئەم پارەیە پێویستە: بۆ نەخۆشیە كتو پڕەكان، بۆ ڕوداوگەلێكی خراب كە لە پێشماندایە و لەم نمونانە...
و ئەم مەسەلە گرنگە نازانین كە زەین، وێناكردن و بەرجەستەكردنە!
لە ئاكامدا بە بەرجەستەكردن و دەربڕینی ئەو ڕوداوانە، هاوشێوە یا خودی ئەو بۆچونانە بۆلای خۆمان كێش دەكەین و دوای ڕودانی ئەو ڕوداوە بەم ئەنجامە دەگەین كە بیرۆكەیەكی چاك بوو پارەكەم خڕكردەوە، چونكە بۆ ئەم كاتە پێویست بوو!
و هەرگیز نازانین كە:
هەرشتێك ببێتە گوفتار، دەبێتە كردار
هەرچیەكت بەزاردا بێت، دەردەكەوێت!

و بەبەرەکەتی دەسەلاتی وشە
هەرچیەك بەزاری مرۆڤدا بێت
هەمان شت بۆلای خۆی کێش دەکات!
بەلام دیسان دوبارەی دەکەینەوە کە
هەبوونی پاشەکەوت لە (ئاستی ئاسایی) دا باشە، بەلام بەبیرکردنەوەی ئەرێنی چونکە:
دەبێت خۆمان لە خراپەی ئەوەی کە نامانەوێت قوتار بکەین
تاوەکو بۆ ئەوەی کە دەمانەوێت جێ بکەینەوە!
کەواتە، ڕۆژی تەنگانە دەکرێت ڕۆژێکی خۆش بێت ئەگەر ئێمە ئەمرۆی خۆمان نەکەینە قوربانی ئەو ڕۆژە و هەردەم بە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بەئەنجامدانی ئاراستە شیرینەکان باسی بکەین!
حەزرەتی عەلی(ر.خ) نمونەیەکی جوانیان هەیەو دەلێت:

هەروەك باڵندەکان بن
هیچ پاشەکەوتێکی نیە
و هیچ ڕۆژێکیش بەبرسێتی نامێنێتەوە!

و(پەروین ئیعتیصامی) لەبەر ڕۆشنایی گوتەکەی ئەودا دەلێت:
لە مرۆوە، خەمی سبەی مەخۆ   شاراوەیە سبەی، دیار نیە
ئێستا گوێ ڕادێرین بۆ قسەکانی(قەیسەری ئەمین پور) ئەو لە بارەی ڕۆژی تەنگانەوە دەلێت:

کاتێك تۆ نیت
نە هەیەکانی ئێمە
وەك پێویستن
نە پێویستەکان...
وەك هەمیشە کۆتایی قسەم
وقسەی کۆتایم
بەمەراقەوە دەخۆم
عەیامێکە
زەردەخەنە لاوازەکانی خۆم
لەدڵ دا عەمبار دەکەم:
بمێنێت بۆ ڕۆژی تەنگانە
بەلام، لەلاپەرەکانی ساڵنامە
ڕۆژێك نیە بەناوی ڕۆژی تەنگانە
ئەو ڕۆژە هەرچیەك بێت
ڕۆژێکی وەك دوێنێ

ڕۆژێکی وەك سبەی
ڕۆژێکی ڕێك هەروەك ڕۆژەکانی ئێمەیە
بەلام کێ دەزانێت؟
ڕەنگە ئەمڕۆش
ڕۆژی تەنگانە بێت
کاتێك تۆ نیت
نەهەیەکانی ئێمە
وەك پێویستن
نە پێویستەکان...

بەلام (جك کانفیلد) ڕۆژی تەنگانە بەم جۆرە وێنا دەکات ودەڵێت:
ئەگەر بۆ ئەوەی کە ترست لێی هەیە یا پەسەندی ناکەیت خۆت ئامادەکاری بکەیت هەرئەوە بۆلای خۆت کێش دەکەیت.
بۆ نمونە پارەیەك کە بۆ ڕۆژی نەخۆشیتان خستۆتە لاوە
واتە، بەپێی خۆتان پیشوازی لە نەخۆشی دەکەن
کاتێك بۆ ڕۆژی تەنگانە پاشەکەوت دەکەن
واتە، ڕۆژی تەنگانە بێگومان لە دژوارتین هەلومەرجدا لەڕێ وە دەگاتە جێ
کاتێك چاوەڕێی کێماسی وشکست و نەخۆشی بێت
بێگومان چاوەڕوانیەکەتان لە ڕێ وە دەگاتەجێ
چاوەڕوانیتان بگۆڕن تاوەکو بارودۆخ و هەلومەرجتان بگۆڕێت!
کەواتە تکایە بەجۆرێك ڕەفتار بکەن کە وابزانیت چاوەڕێی سەرکەوتن وشادومانی وفراوانیت!
سەرنج!... سەرنج!
تکایە بە بیرکردنەوەو ئەندێشەی نەرێنی و هەڵەی خۆت
ڕۆژی تەنگانە چێمەکەن!
(ئیمرسون) یش هەروەك کانفیلد بڕوای وایە:
مرۆڤ وا گومان دەبات کە لەگەڵ تەقدیرو چارەنوسی خۆیدا نامۆیە وئەویان لەدەرەوەی بوونی خۆی دیاری کردووە و هیچ کەس توانای دیتنی ئەوی نابێت لە کاتێکدا ئەگەر لە دەرونی بڕوانین توانای دیتنی ڕوداوێکمان دەبێت کە خەریکە ڕوودەدات، چونکە، پێشهات، هەمان دەرکەوتەی هەند بەرجەستە بوونی ئەوە و هەر لەبەر ئەمەیە کە نزاکانی ئێمە وەلام دەدرێتەوە وخواست وئاواتەکەمان دەستەبەر دەبێت، کەواتە با لەبیری نەکەین ئەو پێشهاتانەی دێنە ڕێمان لە حەقیقەتدا فۆرمێك لە خواست وبیرو ئاتاجی ئێمە بووە!
هەنوکە چاوێك دەگێڕین بە ڕۆژی تەنگانە لە ژیانی ئەسکەندەری مەکدۆنی دا:

(چیرۆکی ئەسکەندەر)

لەسایەی ئەم هەموو پزیشکەدا، من وا خەریکە دەمرم! (لەدوایین وتەکانی ئەسکەندەر)

دەڵێن: ئەسکەندەری مەکدۆنی لە سی و سێ ساڵیدا مردووە، رۆژێك کە ئەم جیهانەی بەجێدەهێشت، داوای کرد رۆژێکی تریش بژی، تەنها یەك رۆژی تر، بۆ ئەوەی بتوانێت بەدیداری دایکی شادبێت، و ئەو یەك رۆژە، ئەو مەودایە بوو کە دەبوایە تەی بکات تا بگاتە پایتەخت.

کاتێك ئەسکەندەر لە رێی هیندستانەوە بۆ یۆنان دەگەڕایەوە بەڵێنی بەدایکی دابوو کاتێك هەموو دنیای خستە ژێر رکێفی خۆیەوە دەگەڕێتەوەو هەرهەموو دنیای پێشکەش دەکات.

هەربۆیە ئەسکەندەر داوای لە پزیشکەکانی کرد تاوەکو بیست و چوار کاتژمێر مۆڵەتی بۆ فەراهەم بکەن و مردنی دوابخەن.

پزیشکەکان لەوەلامدا وتیان کە ئەم کارە لەدەستی ئێمە نایەت.

ئەسکەندەر وتی: (من ئامادەم نیوەی هەموو سەروەتەکەم واتەی نیوەی دنیا لە بەرامبەر بیست و چوار کاتژمێردا بدەم!)

پزیشکەکان وتیان: ئەگەر هەموو دونیاش کە مولکی تۆیە بە ئێمەی بدەیت ناتوانین کارێك بۆ دەربازبوونی تۆ بکەین.

ئەو دەمەبوو کە ئەسکەندەر، بەقوڵی پەی بە بێهودەبوونی هەموو هەوڵەکانی برد کە بەهەموو دارو نەداریەوە کە هەر هەموو دنیا بوو نەیتوانی تەنانەت بیست و چوار کاتژمێر بکڕێت.

سی و سێ ساڵ لەتەمەنی بە فیرۆ دابوو بۆ بەدەستهێنانی شتێك کە نەیتوانی بیست و چوار کاتژمێر کاتی پێبکرێت.

ئەو دەمە بە حەسرەتێکی زۆرەوە سەیری کرد کە بەو هەموو شکۆ و دەسەڵاتی زاهیری و تواناوە دەبێت بە نائومێدی و بێبەشی تەواو، جیهان بەجێبێڵێت، رەنگە لەبەرخۆیەوە بیری کردبێتەوە کە:

ئەم هەموو سەروەت و سامانە بۆ(رۆژی تەنگانە)ی ئەو بەکەڵکی هیچ نەهات!

*خاڵێکی شیاوی تێبینی:

ئەسکەندەر وەسیەتی کرد کە دەستەکانی لەتابوتەکە بهێننە دەرەوە!

کاتێك هۆکاری ئەم کارەیان لێ پرسی وتی:

(دەمەوێت خەڵك بزانن ئەسکەندەر کە زیاتر لە نیوەی دنیای خستۆتە ژێر رکێفی خۆیەوە ئێستا بەدەستی خاڵی دنیا بەجێدێڵێت!

*خاڵێکی سەیرتر:

ئەسکەندەر لەدوا ساتەکانی تەمەنی خۆیدا بۆی دەرکەوت کە بۆ رۆژی تەنگانە تەنها پێویستی بەچەند مەترێك قوماش هەیە و بەس!

باسی (رۆژی تەنگانە) بە نیایشێکی (نوسەر) کۆتایی پێدێنین:

ئەی خودایەك کە لە ئاسمانەکاندا
و لەنزیکترین دوری لەمن حزورت هەیە
ئەی مەزهەری فەڕ ویەخشش و توانا
دەزانم کە مەینەتیەکانی من دەبینی
ولە نیگەرانیەکانم دەگەیت
وبڕوام وایە کە لەسبەینیێ کانی داهاتوودا
هەرگیز بەتەنها جێم ناهێڵیت
کێماسیەکانم لێوان لێو دەکەیت
تینوێتیەکانم تەژی دەکەیت
وکەمەکانم پڕ لە فەڕ دەکەیت
خاڵیەکانم پڕدەکەیت
ودامەزراوی بە سستیەکان دەبەخشی
کاتێك تۆ لەگەڵ منی
ئێمە پێکەوە لەشکرێکین
ئەی میهرەبانترین
تۆ تاڤگەی فەڕو نیعمەت و بەخششەکانی منی
سوپاس بۆتۆ
کە دەریای بێ پەیی مەحبەت و فەڕو ئەوینی
لەگەڵ تۆ، من چ باك لە ڕۆژی تەنگانە
لەگەڵ تۆ، من هەرچیم بەسەردێت بابێت!
باشە هەنوکە دەگەڕێینەوە سەر باسەکەی پێشوومان واتە(نیگەرانی!)
(جۆزێف مورفی) دەربارەی نیگەرانی دەڵێت:
نێگەرانی و دڵەڕاوکێ، لە بنەڕەتدا زادەی لەدەستدانی باوەڕن
کەسی نیگەران هەمیشە ترسی لە خراپتر بوونی کارەکان هەیە
و هەر ئەم مەسەلەیە دڵەڕاوکێ و تەشویشەکانی زیاد دەکات
بەردەوام نیگەرانی پێشهاتێکە کە ڕەنگە هەرگیز ڕونەدات!
و بۆ نەهێشتنی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ سێ هەنگاو پێشنیاز دەکات:
هەنگاوی یەکەم: هەر بەیانیەك کە لەخەو هەڵدەستیت ڕو لە خودا بکە و وەك زارۆکێك کە خۆی فڕێ دەداتە ئامێزی باوکی بەقوڵی باوەڕ بەم خاڵە بهێنە کە پەروەردگار لە بوونی ئێوەدا حزوری هەیە د پزیشکێکی دانایە و هەربرینێك سارێژ دەکات و لەبەر خۆتەوە ورتە ورت بکە:
ئەی دەسەلاتی ڕەها!

تۆ هەروەك باوكێكی میهرەبانیت كە پەنام بۆ ئامێزی گەرمی تۆ هێناوە!

هەنگاوی دووەم: لەناخی دڵەوە باوەڕت هەبێت كە دەتوانی كێشە و گرفتەكانت بۆ ئەو دەسەڵاتە ڕەهایە باس بكەیت و حیكمەتی خودایی هەر گرێیەك دەكاتەوە و هەر گرفتێك چارە دەكات و دڵسۆزانە لەبەرخۆتەوە بڵێ:

سوپاس گوزاری تۆم

ئاوەزو دانایی تۆ، ڕێبەر و ڕێنمای من دەبێت .

هەنگاوی سێیەم: ئێستا كە لێوان و كەیلیت لە بیروباوەڕ خۆت بە ئەو بسپێرە بۆ ئەوەی كارەكانت بە گوێرەی مرازی خۆت پێشقە بچێت و لەبەر خۆتەوە بڵێ:

پەروەردگار، گرێ گوشای منە و وەلامی هەر مەتەڵێك دەداتەوەو گرێ كوێرەی ئاریشەكانم دەكاتەوە!

بەلام(كاترین پاندەر) یش ڕێگایەك پێشنیاز دەكات و دەڵێت:

ئەگەر ئێوە ئەم گرنگیە بزانن كە

لە(مەلەكوتی خوادا) لەدەستدان و هەژاری و شكست بوونی نیە

هەرچی ناسازی هەیە لەژیانتانا بنەو بارگەی جەم دەكات

چونكە ئەو ئەزمونانە بەرەنجامی نیگەرانی وخەیاڵی پوچ وبێهودەی خۆتان بوون!

باشە، لە نیگەرانی و یەكێك لە فاكتەرە كاریگەرەكانی واتە(ڕۆژی تەنگانە!)دواین. و وتمان كە نیگەرانی،(منداڵێتی ترسە، كە ئەگەر ژیرانە بجوڵێینەوە واتە كارگێڕی هزرەكانی خۆمان بین، دەرفەتی ئەوەی چنگ ناكەوێت كە گەورەو گەورەتر ببێت ولە كۆتایی دا، بگۆردرێت بۆ ترس.

بەلام(خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری) بەچەشنێكی ناوازە لەمەڕ ترس دەڵێت:

ئەگەر بەهەر بایەك وەك بی بلەرزی ئەگەر ببیت بە كێوێك پوشێك ناهێنی

(باربارادی ئانجلیس) لەو بڕوایەدایە:

ژیان لە دەرونەوە بۆ دەرەوە ئەزمون دەكرێت

ئەگەر هەست بەشادی دەكەیت

بەهۆی بار و ڕۆحیەتی دەرونیتانەوەیە

ئەگەر هەست بەخەم و نیگەرانی دەكەیت

هەمدیس بەهۆی هەمان حالاتی دەرونیتانە

و هەست دەكەیت كە ئەمە دنیای دەرەوەی ئێوەیە كە

شادی یا خەم یا نیگەرانی لێ دەئاخێزێت

باوەڕبكەن كە سەرلەبەری دنیای ئێوە لە دەرونتانەوە شێوە دەگرێت

و ئێوە تەنها هەستی دەرونی خۆتان بۆ دنیای دەرەوەی خود پەخش دەكەن

و(پەروین ئیعتیصامی) هەر لەسەر گوتەكەی ئانجلیس دەڵێت:

گشت کردارەکانی تۆ لەتۆوەیە بەم چەشنە لێڵە سکاڵای چی لە مانگ دەکەیت و گەردونە خێر

کەواتە بەسەرنجدان لە گوتەکانی ئانجلیس و پەروین لەبەرخۆتەوە بڵێ:

هیچ شتێك ناتوانێت من ئاسودە بکات، مەگەر بەفەرمانی خۆم!

و هیچ شتێك ناتوانێت نیگەرانم بکات، مەگەر بەفەرمانی خۆم!

کەواتە پێشنیاز دەکەین کە:

مەهێڵن هزرەکان ئێوە هەڵبژێرن، بەڵکو ئێوە هزرەکان هەڵبژێرن!

(نیزامی گەنجەوی) لەباسێکی چڕدا دەڵێت:

وەرە بادانیشین و شادی بگێڕین   شەوێك لەم جیهانەدا پادشایی بکەین

ئەوساتانەی کەسەرمایەی ژیانن   بەتاڵی بەسەربردن دور لە دانایییە

سەختگیر مەبە لە حسابی جیهاندا   چونکە هەر سەختگیرێك بە سەختی دەمرێت

بەسانایی بەسەربە کاتەکانت   بەسانایی دەژی پیاوی ئاسانکار

نوسەری ناوداری ئینگلیزی(ولیام شکسبیر) دەڵێت:

ئێمە هەمیشە لەلایەن ئەو هزرانەی کە خۆمان دەیان ئافەرێنین پێ لەقە دەکرێین!

و (د. جوویتال) قسەکەی شکسبیر پشت راست دەکاتەوە ودەڵێت:

هەوڵبدە ئاگاتان لە هزرەکانتان بێت

پێویستە هزرەکانتان بەوردی هەڵبژێرن

چونکە ئێوە شاکاری ژیانی خۆتانن و وەستای ئایندەی خود!

و(پل ژاکو) هزرەکان بە دایکی چارەنوس دەزانێت ودەڵێت:

وێناکردن، دەسپێکی خەلقکردنە

حەز لە هەرچیەك دەکەیت، وێنای بکە

هەرچیەکت وێناکردووە ئیرادەی بکە

سەرەنجام ئەوەی ئیرادەی دەکەیت خەلق بکە

و هەر ئەم خەلق کردنەیە کە چارەنوسی تۆ دیاری دەکات

و(لویز هی) بوێری لە وێناکردنا بەم جۆرە لێکدەداتەوە:

بوێربە تا خۆت وئەوەی کەنیت لەخەوندا ببینی!

بوێربە تاخۆت وئەوەی کە نیتە لە خەوندا ببینی!

بوێربە تاخۆت بەهەمان شێوە کە دەیخوازیت لەخەوندا ببینیت!

و(فریدریك نیچە) وتەکانی لویز پەسەند دەکات ودەڵێت:

هیچ کارێك بەبێ هەبوونی بوێری زۆر ورۆحیەتێکی باش بەئاکام ناگات!

بەلام(جیێ هاستوون) بەشێوەیەکی تەمومژاوی باس لە هەزرەکان دەکات:

هەمووما‌ن لە وجودی خۆماندا شتێکی سەرسوڕهێنەرمان هەیە کە چاوەڕوانە تا رۆژێك جیلوەبکات!

و(رالف والدو ئیمرسۆن) لەهەمان بارەوە دەڵێن:
گرنگ نیە چ شتێك لە پشت سەرمانەوە یا پێشمانەوە هەیە
گرنگ ئەوشتەیە کەلە ناخی ئێمەدایە
بەلام عاریفی گەورە(مەولەوی) ڕوانینێکی گشتگیری بۆ فیکر هەیە و دەهۆنێتەوە:
کاکی برا تۆ هەمان ئەندێشەی   جگە لەوە تۆ ئێسك و ڕیشەی
گەر ئەندێشەت گوڵە، تۆش گوڵشەنی   ئەگر چقڵیش بێت، ئەوا تۆش گوڵخەنی
بەلام پرسیارێکی بە ڕواڵەت نابەجێ: بە ڕای تۆ هاوەڵی خراپ کێیە و چ تایبەتمەندیەکی هەیە؟
بێگومان لەوەلامدا دەڵێیت هاوەڵی خراپ کەسێکە مرۆۋ لە ڕێی ڕاست لادەدات وگومڕا دەکات ودواجار ڕێرەوی ژیانی مرۆڤی دەگۆڕێت و بەرەو نابودی وتیاچونی دەبات
کەواتە هاوەڵی خراپ دەتوانێت کاریگەری وێرانکەر لەسەر چارەنوسی مرۆۋ بە جێبێڵێت:
(سەعدی شیرازی) لەبارەی دۆستی خراپەوە دەڵێت:
تا پێت دەکرێت لە هاوەڵی خراپ ڕاکە   هاوەڵی خراپ، لەماری خراپ خراپترە
ماری خراپ تەنها لە گیانت دەدا   هاوەڵی خراپ لە گیان وئیمانت دەدا
هەنوکە کاریگەری قوڵی هاوەڵی خراپت بۆ دەرکەوت:
ئێستا دەمانەوێت ڕازێکت بۆ ئاشکرا بکەین!
باش گوێبگرە: ئێمە هەمومان(هاوەڵێکی خراپ) مان لەگەڵدایە!
سەرت سوڕنەمێنێت! دەزانیت کێیە؟ لە دێڕێکدا بینوسە:
....
و ئێستا دەڵێین باش گوێبگرە:
هاوەڵە خراپەکەی ئێمە، هزرە نێگەتیڤەکانی ئێمەیە!
هزرگەلێکی وەك: ترس، دڵەڕاوکێ، نیگەرانی، بێ هیوایی، بێباوەڕی، توڕەیی، تەمبەڵی، خۆبەزلزانین، نەزانی، کینە و ...
هەموو ئەم هاوەڵە خراپانە دەبنە مایەی ئەوەی ئێمە بە ئامانجەکانمان نەگەین!
نائومێد مەبن! هەواڵێکی خۆشیشتان بدەینێ:
هەموومان(هاوەڵێکی باش)مان لەگەڵدایە!
دەزانیت کێ یە؟ ئەو هیچ کەسێك نیە جگە لە هزرە پۆزەتیڤەکانی خۆمان:
هزرگەلێکی وەك: ئازایەتی، ئیمان، لێبوردن، ئاگایی، دانایی، خاکی بوون، کۆشش، هیوا، متمانە بەخۆبوون و ...
و هەموو ئەم هاوەڵە باشانە دەبنەمایەی ئەوەی ئێمە بە ئامانجەکانمان بگەین.
ئێستا ڕاسپاردەیەك:

ئاسەواری هاوسێتی ونزیکی لەگەڵ هزرەکانتان زانی ئەگەر دەتەوێت لە ژیاندا بەردەوام شاد بەختەوەر و سەلامەت بیت، هەرگیز لەگەڵ هزرە نێگەتیفەکانی خۆتدا هاودەم وهاوڕێ وهاونشین مەبە!

(میچی ستیوارت) هزرە نێگەتیفەکان بە تاریکی دەزانێت ودەڵێت:

هزرە نەرێنیەکان فەزایەکی تاریکن، کە دورخراوەکان لەوێدا گەشەدەکەن!

بەلام بیرمەندی هاوچەرخ(بیل هریس) دەڵێت:

ئەگەر ئێوە تەرکیز بخەنە سەر شتانێك کە ناتانەوێت یاخود لێیان دەترسن بێ هیچ دودڵیەك هەموو ئەو ڕوداوانەتان بەسەردا دێت!

هەنوکە ئیدی پرسیاری ئەوەمەکە: بۆچی لە هەرچیەك دەترسین بەسەرمان دێت؟

بەواتایەکی تر:

ترسیدن ما همه از بیم بلا بود   اکنون زچه ترسیم که در عین بلاییم

(ترسانی ئێمە هەمووی لە بیمی بەلاَ بوو، هەنوکە لە چی بترسین کە لەخودی بەلاَداین)

(باب دایل) قسەکەی هریس پەسەند دەکات ودەڵێت:

بێ گومان، بونەوەرەکان، وەلامی هەستی دەرونی ئێوە دەدەنەوە، واتە شتێك کە بیری لێدەکەیتەوە وهەستی پێدەکەیت دەردەکەوێت.

کەواتە، هەرکاتێك کە ئێوە لەسەر بابەتێك_ کە تەنانەت پێت خۆش نیە_
بە شێوەیەکی بەردەوام بیردەکەیتەوە یا لەبارەیەوە قسە دەکەیت
خاتر جەمبن کە ئێوە ئەو هزرەتان ئەکتیڤ کردووە
و یاسای کێش کردن زۆر خێرا وەلامی دەداتەوە
و بۆتان دەستەبەر دەکات!

و(پەروین ئیعتیصامی) بەم جۆرە لەبارەی یاسای کێشکردنەوە دەدوێت:

هرچه کنی کشت هەمان بدروی   کار بد ونیك چو کوه وصداست

هەر چیەك بچێنیت هەر ئەوە دەدوریتەوە ، کاری چاك و خراپ وەك کێوو زایەڵە وایە

کەواتە لەبیری مەکەن:

بۆ یاسای کێش کردن هەرگیز گرنگ نیە کە ئێوە ئەم ئاراستەیەتان خۆش دەوێت یان نا، چونکە ئێوە بەردەوام بیرتان لێکردۆتەوەو تەرکیزتان خستۆتە سەری، بونەوەر وەلامی پێدانیلە بیرکردنەوەکانی ئێوە دەداتەوە.

(نوسەر) یاسای کێشکردن بەمجۆرە وێنا دەکات و دەڵێت:

کاتێك غیرەتی ڕوبەڕوبونەوەی ئەو ڕوداوانەت نیە کەمەبەستە
و لەپەسا بیریان لێدەکەیتەوە
بێ گومان ڕوبەڕوی ئەو ڕوداوانە...

دەکرێت بپرسیت: ئێمە نامانەوێت لە هیچ نیگەران بین و لە کۆتاییدا، بترسین، بەلام جارویار ئەو ترسە بەشێوەیەکی نەخوازراو دزە دەکاتە ناو دڵ و رۆحی ئێمە و پەرێشانمان دەکات لەم حاڵەتەدا چی بکەین؟

و ئێمەش دەڵێین:

تۆ ناتوانیت بەر لە لافاو بگریت

بەلام دەتوانیت دروستکردنی کەشتی فێربیت

تۆ ناتوانیت شەپۆلەکان بوەستێنی

بەلام دەتوانی سواربوونی شەپۆل فێربی

بێگومان دەپرسیت: بەچ شێوەیەك؟

ئێمەش بۆ هەمان مەبەست لەگەڵ ئێوەداین تا ئەم (چۆن)ە پێکەوە فێربین!

(ڕالف والد وئیمرسون) باس لە گەورەترین یاسای کێشکردن دەکات:

ئێوە هەشتێك کە زۆرتر بیری لێدەکەنەوە بۆلای خۆتان ڕادەکێشن،

خۆتان لە قاڵبی موگناتیسێکدا ببیننەوە وهزرەکانیش لە قاڵبی ئاسنێکدا!

کەوایە بەگوێرەی یاسای کێشکردن،

ئێوە هەرشتێك کە بیخوازن و ئیرادەی بکەن رایدەکێشن!

و دەروناسی گەورە(موریس گودمن) دەڵێت:

مرۆڤ بەهەمان شێوە ژیان دەکات کە بیری لێدەکاتەوە

(شلیلا شارامون) ئەم بیرکردنەوە بە جۆرێکی تایبەت دەهۆنێتەوە و دەڵێت:

من چاك و خراپم ناسی

گوناه و پارێزکاری

عەدالەت و ستەم

لەداوەریکردن تێپەڕیم

و بووم بە خودی داوەری

لە لەدایکبوون تێپەڕیم

لە غەم و شادی

دۆزەخ و بەهەشت

و لە کۆتایی دا بۆم دەرکەوت

من بەشێکم لەهەر شتێك

و هەر شتێك لە منە!

(میچل بکوید) مرۆڤ بە وێنەیەك لە خودا دەزانێت و دەڵێت:

ئێمە وێنەیەکین لە خوداوەند،

ئێمە چاوانەیەکین لەگەڵێك شیمانەی قابیلی دەرکەوتن،
سەرچاوەیەك لە پەرچوی گەورە و مەزن!
بەلام(بیل هریس) پێشنیازێکی هەیە گوێبگرن:
ئێوە دەبێت هەموو تەرکیزێکی خۆتان لەسەر ئەوشت و پێشهاتانەی کە ناتانەوێت ویاخود لێیان دەترسن دیلێت بکەن و تەرکیز بخەنە سەر ئەو شت و پێشهاتانەی کە دەیخوازن و پێتانخۆشە!
(ئۆرلیوس)فاکتەری دەرەکی بە هۆکاری ترس نازانێت و دەڵێت:
هیچ فاکتەرێکی دەرەکی بەڵگەی سەرهەڵدانی ترس نیە
وێناکردنی ئێوە بۆ ئەو فاکتەرە دەبێتە مایەی ترس
بێ شك، ئێوە توانای نەهێشتنی ترستان هەیە!
و(شیراهام) بیرکردنەوە لە مەسەلەکان و بەرجەستەکردنیان بەیەك دادەنێت:
ئەودەمەی بیرلە شکست دەکەینەوە
شکست هی ئێمەیە
هیچ کاتێك بیر لە شکست مەکەرەوە
چونکە ئەوەی بیری لێدەکەیتەوە
بێ شك، ڕوددات!
کەوایە، ئێستا زانیمان کە بۆ نەهێشتنی ترس و نیگەرانی کە لەڕیزی بیرکردنەوە نێگەتیڤەکانن دەبێت چی بکرێت! بەیەك دەربڕین دەتوانین بڵێین کە تەنها بیرکردنەوەی پۆزەتیف لە شوێنی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ دابنێین! واتە بیر لەو شتانە بکەینەوە کە پێمانخۆشە نەك ئەو شتانەی کە خۆشمان ناوێن!
بەلام پرسیارت کرد:چۆن دەتوانین ڕوبەڕوی ترس ببینەوە؟
ئێمەش دەڵێین بەسێ فاکتەر دەتوانرێت سەرەتا ترس کاڵبکرێتەوە و پاشان لەناوی ببەین:
١- بیرکردنەوەی پۆزەتیف ٢- متمانە بەخۆکردن ٣- باوەڕ
١- بیرکردنەوەی پۆزەتیف: پێشتر وتمان لەبری بیرکردنەوە لە ڕوداوە تاڵەکان، بیر لە ڕوداوی شیرین بکەوە تاوەکو یاسای کێشکردن بۆتان بهێنێتەکایە.
(میچل بکوید)هەواڵێکی خۆشی هەیە، گوێ بگرن:
دوای چەندین تاقیکردنەوەی جۆراوجۆر، ئەمڕۆ لە ڕوی پزیشکیەوە سەلمێنراوە کە یەك بیری پۆزەتیف بەسەدقات بەهێزتر لە بیری نێگەتیف کاردەکات!
بەلام بۆ ڕونکردنەوەی بابەتەکە نمونەیەك دێنینەوە:
بڕوانە، تۆ لە ژورێکدا، یا ڕوناکیت هەیە یا تاریکی!
هزرە پۆزەتیڤەکانیش وەك ڕوناکی وان و هزرە نێگەتیڤەکانیش ڕۆڵی تاریکی دەبینن.

کەوانە دەگەینە ئەم ئەنجامە، کاتێك ئێوە مالّی زەینتان بە ڕوناکی هێزە پۆزەتیڤەکان ڕۆشن دەکەنەوە و بەردەوامی پێدەدەن، بێگومان دەبێت چاوەڕێی ڕوداوی خۆش بن.

ئەمێستا زانیت بیری پۆزەتیڤ سەد هێندە بەهێزتر لە بیری نێگەتیڤ کاردەکات و لە کارکردی یاسای کێشکردنیش ئاگادار بوویت کە ئەگەر درێژە بەهەر شتێك بدەیت بونەوەر ئەوەتان بۆ دەستەبەر دەکات!

(تکایە یەکجار تاقیبکەوە !)

٢- متمانە بەخۆبوون: دەروونناسان لەو بڕوایەدان:

تاکە هێزێك کە لەبەرامبەر ترس دەوەستێت، متمانە بەخۆبوونە !

(نوسەر) لەبارەی متمانە بەخۆبوونەوە دەڵێت:

متمانە بەخۆبوون، گرنگترین، کاریگەرترین و کارساز ترین بەشی وجودی ئێمەیە کە بەردەوام لەگەڵ بەشێکی دیکەی وجودی ئێمە کە ترسە لە ململانێدایە

بێ دودڵی هەرکام لە ئێمە (ترس) و(متمانەبەخۆبوون) مان لە ناخی خۆماندا هەیە کەلەسەر خاوەندارێتی مەملەکەتی بوونی ئێمە بەردەوام لە حاڵەتی جەنگ و کێشمەکێشدان لەگەڵ یەکتر!

بێگومان دەپرسیت:

ئەو فاکتەرانە چین دەبنە هۆی سەرکەوتنی(ترس) و شکستی (متمانە بەخۆبون)؟

بۆ ئەوەی بەدروستی ئەم مەسەلە دەرك بکەین دەگەڕێینەوە بۆ رابردوی دور و تەماشای (سەرەتا)کانی خۆمان دەکەین:

* بۆ یەکەمجار کە دۆستێك قۆڵی برین و پارەکەی ڕفاندین.
* یەکەم جار کە یارێك سەری گەرم کردین و دڵی بردین.
* یەکەم جار کە پزیشك لە بارەی نەخۆشی ئازیزێکمانەوە وتی(بەداخەوەم! هیچ هیوایەك نیە !)
* یەکەم پێکدادانێك کە لەسەر شەقام یا سەفەر توشمان بوو.

و زۆرێك لەم یەکەمینانە کە خۆتان دەتوانن بۆیان زیاد بکەن.

و ئەم یەکەمینانە بۆ هەمیشە لە ئەستی ئێمەدا وەك(ترس) ئەرشیف دەکرێن تا لەکاتی پێویستدا دەست وەردان بکەن.

ئێستا با بزانین ئەوان چ کاتێك دەستوەردان دەکەن:

* کاتێك دۆستێك پێشنیاری هاوبەشیمان بۆ دەکات لەکارێکی بازرگانی دا.

–ئەست یا (لاشعور) ی ئێمە دەسبەرکار بووەو یەکەمین قۆڵ برینمان بیردێنێتەوە و فەرمانمان پێدەکات کە بڵێ: نەخێر! و بەم جۆرە– ڕەنگە– هاوبەشیەکی پێکەوە کارکردنی سەرکەوتوو لەدەست بدەین.

* کاتێك نیگایەکی پاك وبێگەرد دڵمان دەرفێنێت.

بار نەزانە   تەنهایی باشترە! و بەم شێوەیە-ڕەنگە- ئێمە هاوسەفەرێکی شایستە بۆ هەمیشە
– نەست بەیادی یەکەمین دڵداری کە بوویە مایەی دڵشکانی ئێمە دەسبەکار بووەو دەڵێت: چونکە
لەدەست بدەین.
* کاتێك لە کلینیکی پزیشك دانیشتووین تاوەکو ئەنجامی پشکنینەکەمان پێ بڵێت.
– نەست، دەمانخاتە بیری ئەو ڕۆژە دژوارە و پێش وەخت سەرەخۆشیمان لێدەکات، لەناکاوا
هەموو گیانمان لە ئارەقەی نائومێدیدا تەڕدەبێت و بەمجۆرە، نغرۆی هزرە تاڵەکانی خۆمان دەبین و
مژوڵی کفن و دفنی خاوەنی ئەو تاقیگەیە و بەم پێیە توانای هەر جۆرە بیرکردنەوەیەك لە خۆمان
دەسێنین.
لێرەدا وتەکەی (ولیام جیمز)مان بیردەکەوێتەوە کە دەڵێت:ئازارێك کە مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو
بەدەس وێناکردنی ڕوداوو پێشهاتەکان کە ڕویان نەداوە کێشاویەتی زۆر زیاتر بووە لە خودی ئەو
ڕوداو و پێشهاتانە!
(نوسەر) ترس بە هۆکاری لە ناوبردنی متمانە بەخۆبون دەزانێت و دەڵێت:
ترس تاکە هۆکاری لەناوبردنی متمانە بەخۆبونی ئێمەیە، و تاکە فاکتەرە کە ڕێگریمان لێدەکات بۆ
گەیشتن بە ئامانجەکانمان!
(جۆزێف مۆرفی) ترس بەدوژمنی قەدەر دەزانێت و دەڵێت:
بێگومان ترس یەکێك لە سەرسەخت ترین دوژمنە دەرونیەکانی ئێوەیە!
ئەو کامەرانی ئێوە زایە دەکات و
لەپەسا ئاستەنگ دەخاتە بەردەم گەشەو بالاکردنتان!
و(دی ئانجلیس) ترس بە هۆکاری سەرنەکەوتن دەزانێت:
ترس، هاوڕێی سۆزداری ئێوەیە کە شەوو ڕۆژ لە گەڵتان دەژی و لەگەڵتان دەدوێت و بەردەوام
بەگوێتان دەچپێنێت:
تو ناتوانی.... تۆ دەسەلاتت نیە... هەوڵمەدە... متمانە مەکە...
بەمجۆرە دیسپلینی ژیانی ئێوە تێکدەدات!
لە بیرت نەچێت:
کاتێك تۆ ترس هەڵدەبژێریت واتە لەمڕۆدا نیت و کاتێك لە ئەمڕۆدا نیت
پەیوەندیت لە گەڵ خودی خۆت و بوێری و متمانەبەخۆبوون دەپچڕێت!
بەواتایەکی تر: ئێوە پەیوەندیتان لەگەڵ خودا پچراندووە!
(پرلی کامێرۆن) ترس بە هۆکاری باوەڕ یا خۆدۆزینەوە دەزانێت ودەڵێت:
تۆ خۆت نادۆزیتەوە، مەگەر لە بەرەنگاربونەوەی ترسدا!
(جولیا کامێرۆن) ترس بە هۆکاری شکست دەزانێت:
ترس لە شکست یەکێکە لە هۆکارەکانی دروست بوونی شکست!

کەواتە لە بیرت نەچێت:

شتێك کە ئێمە لە بڵندی دەترسێنێت، بەرزی نیە، بەڵکو ترسی کەوتنەخوارەوەیە لەو بڵندیە !

کەواتە تکایە هەوڵبدە:

ترسی خۆت بە برسێتی بهێڵیتەوە و بوێری خۆت تێر بکە !

و لەیادت بێت:

تۆ لە ژیاندا دەتوانیت هەڵبژێریت

کە براوە بیت یا دۆڕاو!

بەلام کاتێك هەستکردن بەترس هەڵدەبژێریت

دەبێت بڵێم کە ئیدی چانسێکت نیە !

(باربارا دی ئالنجلیس) لەبارەی ترس و شێوازی بەرەنگاربونەوەی دەڵێت:

ترس بەم مانایە نیە کە

هەر لەوێ بوەستە ! نەجوڵێت ! مەترسی لە بۆسەدایە !

ترسناکە ! تۆ توانای بڕستی پێویستت نیە !

ترس بەم مانایە کە،

ئامادەبە و گوێقوڵاخی فەرمانبە

ئەمانە ئاستەنگن و تۆ بۆ گەشەکردن و سەرکەوتن پێویستە لەم ئاستەنگانە تێپەڕی

چونکە لەمپەر و کێشەکان بۆ فێرکردنی ئێمە هاتوون و تۆ دەبێت فێربیت !

مەترسە ! بجوڵێ! هەوڵبدە ! تا لەم ئاستەنگەش پێپەڕی!

کەواتە لەبیری مەکە:

سەرکەوتوو جەربەزەکانی مێژوو کەسانێك بوون کە ئاستەنگەکانیان تێکشکاندو لێیان تێپەڕین!

و لەکاتی دەربڕدنی ئازارو مەینەتیەکاندا لە یادت بێت:

بەردێك کەبەرگەی قوڵنگ نەگرێت نابێتە پەیکەری جوانی

لە برینی قوڵنگ مەرەنجێ چونکە وجودی تۆ شایستەی پەیکەرێکی جوانە !

(پەروین ئیعتیصامی) ئەم گوتەیە دەسەلمێنێت و دەڵێت:

هزار کوه اگر سد ره شوند، برو هزار ره گرت از پا درافکنند، نایست

هەزار شاخ ئەگەر ببنە بەربەستی ڕێ، برۆ هەزار ڕێ ئەگەر لە پێت بخەن، مەوەستە

(هرمان هسه) گوزارشتێکی جوانی لەمەڕ غیرەت هەیە گوێبگرن:

غیرەت واتە، خۆڕاگری لە بەرامبەر ترس و زاڵ بوون بەسەریدا،چونکە غیرەت هەرگیز بەمانای نەبوونی ترس نیە !

و(پاندەر) گوتەکەی هرمان پەسەند دەکات و دەڵێت:

ترس هەرگیز لە ناو ناچێت، بەڵکو ئەوە رەفتاری ئێمە دەبێت کە لەبەرامبەری ئەودا گۆرانی بەسەردا دێت،

گۆڕینی پەیوەندی ئێمە لەگەڵ ترس، لە لەناوبردن و نەهێشتنی ئەودا نیە

بەڵکو لە رێژەی بەرزکردنەوەی غیرەت و ئاگایی خۆمانە لەئاست ترس!

و(پما چودون) ترس بەکاردانەوەیەکی سروشتی دەزانێت و دەڵێت:

ترس کاردانەوەیەکی سروشتی یە بۆ نزیك بوونەوە لە حەقیقەتی کاروبارەکانی ژیان!

بەلام (ریادنیو) ترس بە زیندانی ژیان دەزانێت و دەڵێت:

ئەگەر رێگە بەترس بدەن جڵەوی ژیانتان بگرێتە دەست

بەدرێژایی تەمەنتان، وەك زیندانیەك ژیان دەگوزەرێنن!

و(حەزرەتی مەسیح) بە گازەندەوە دەڵێت:

ئەی بروا لاوازەکان! بۆچی دەترسن؟

و(جك کانفیلد) بروای وایە:

ئەوە خودی ئێوەن کە بریاردەدەن ترس بهێننە ناو ژیانی خۆتانەوە، هەربۆیە کاتێك هەڵدەبژێریت کە لە چ شتێك بترسیت، ئیدی ناتوانی لێی هەڵبێیت!

کەواتە دەگەینە ئەم دەرەنجامە: ترس واقیعیەتێکی سروشتیە بۆ روبەروبوونەوە لەگەڵ هەقیقەتەکاندا و ئەمە کاردانەوەی دروستی ئێمە دەبێت کە ئیستۆپێکی لێ دروست دەکەین یا جوڵەیەکی خێرا!

و(باربارا ئانجلیس) لە کۆتایی باسی ترس دا دەڵێت:

بەهێزبە و مەترسە

ترس تاقانە دوژمنی سەرسەختی ئادەمیزادە

هەرکاتێك بترسیت، شکست دەخۆیت

ترسی لەدەستدان، ترس لە شکست

ترس ئێوە ئیفلیج دەکات

چونکە لەدەمی ترسانا، پەیوەست بوونی خۆت بە سەرچاوەی راستەقینەی دەسەلاتی (خودا) لەدەست دەدەیت

ترس واتە، باوەرێکی لار، ئیمانێکی ئاوەژو

کاتێك دەترسیت

ئەوەی لێی دەترسیت بۆلای خۆت رادەکێشیت

چونکە لە کاتی ترس دا، هزرە نەرێنیەکان دیسان دەروێن!

و دواین پێشنیاری ئێمە:

ژیان وەك تەلەفزیۆنێك وایە، هەوڵمەدە تەنها بینەر بیت، تکایە کۆنترۆڵی تەلەفزیۆنەکە بەدەستەوە بگرە!

باشە لەبارەی ڕێگاکانی بەرپەرچدانەوەی ترس دواین و وتمان کە لە سێ ڕێگاوە دەکرێت ڕووبەڕووی ترس ببینەوە:

یەکەم: بیرکردنەوەی ئەرێنی دووەم: متمانە بە خۆکردن سێیەم: باوەڕ

لەبارەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و متمانە بەخۆکردن دواین و بەلام ، باوەڕ!

وتمان و وتیان کە کاتێك تۆ دەترسیت

لە راستیدا بوێری، عەشق، متمانە بەخۆکردن و لە کۆتایی دا، لە خوداوەند دور دەکەویتەوە.

و دورکەوتنەوە لە خودا واتە،

دودڵی و ترس و تەنیایی و تاریکی!

دواکەوتن و پەژارەو تاوان و لەناوچوون!

و نزیك بونەوە لە خوداوەند واتە،

چاکە و خواستن و ئاوەز و بزە و ئاسودەیی!

گوتە قوڵ و پڕماناکەی (رابعەی عەدەوی) دوبارە دەکەینەوە:

بریاخوداوەند، هەر شتێك ئێوەی لە ئەو دەدزی، لە ئێوەی دەدزی!

و لەبیری نەکەیت:

بەڕاستی یادی خودا ئارام بەخشی دڵەکانە!

و(ئەلکسیس کارل) لەبارەی نزیکی و پەیوەندی لەگەڵ خودا دەڵێت:

لە جیهاندا گەلێك جۆر چێژ هەیە، بەلام یەك چێژ بانترە لە هەمویان، وئەویش شتێك نیە جگە لە چێژی بەرقەرارکردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا!

لەیادت بێت:

لە بەرزی ئاسمانەوە جێیەك هەیە کە ئیدی هیچ هەورێك نیە

ئەگەر هێشتا ئاسمانی دڵت هەوریە

دڵنیابە بەئەندازەی پێویست بڵند نەبوویتەتەوە!

و خۆشحاڵ بە چونکە:

هیچ کێشەیەك بوونی نیە، تۆ وخوداوەند نەتوانن پێکەوە چارەی بکەن، و هیچ ڕەوشێك نیە کە، تۆو خودا پێکەوە نەتوانن ئیدارەی بکەن، و هیچ بەپرسیارێتیەك بوونی نیە کە، تۆ و خدا پێکەوە نەتوانن لەئەستۆی بگرن!

کەواتە پشت بەخودا ببەستن و بۆ دەرك کردنی(تەوەکول)یش پشتبەستن ئەم بەسەرهاتەی خوارەوە بخوێنەوە:

(چیرۆکی پشتبەستن)

پیاوێك هاتە خزمەتی پێغەمبەر(د.خ)
پێغەمبەر(د.خ) پرسیاری لێکرد:(وشترەکەت چی لێکرد؟)
پیاوەکە وتی: (لە پشتی خودا لەو دەوروبەرە بەرەڵام کرد)
پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی :(بەپشت بەستن بەخوا برۆ بیبەستەوە !)و مەولانا بەبیستنی ئەم چیرۆکە جوان هۆنیویەتیەوە:
پێغەمبەر بە بانگی بەرز فەرموی بە پشتبەستن بەخوا قولی وشترەکەت ببەستەوە.
(جی پی واسوانی) پشت بەستن بە خوا بە جوامێری دەزانێت و دەڵێت:
پشتبەستن بەخوا پێویستی بە توانا و جوامێری هەیە، ئێمە زۆربەی جار لە شتە بچوکەکاندا پشت بەخودا دەبەستین، بەلام کاتێك دۆخێکی مەترسیدار دێتە پێشەوە وادەزانین، باشتر وایە خۆمان دەستیەکار بین و بەمجۆرە شکستی خۆمان سازدەکەین!
پێغەمبەر(د.خ) دەفەرموێت: باوەڕدار وەك شاخ تۆکمە و دامەزراوە !
و حەزرەتی عەلی(ر.خ) وەك دەرونزانێکی قوڵبین، تەوەکول بە زمانێکی تایبەت بەیان دەکادو دەڵێت: شاخەکان بجوڵێن تۆ مەجوڵێ!
و بەشیکردنەوەی ئێمە واتە: بێدەنگ بوەستەو بەهاناوە هاتنی خوداوەند ببینە !
و بێدەنگ وەستانیش واتە: هاوسەنگی و بەلانصی خۆت بپارێزە !
واتە لەساتی قەیراندا: خۆڕاگربە !
(کاترین پاندەر)بەم چەشنە باسی تەوەکول دەکات:

دڕندەیی شێر لە ترسی تۆیە و نەڕەی ئەو لە ترپەی دڵی تۆ، تۆش وەك دانیالی پێغەمبەر بێدەنگ بوەستە، تاوەکو گوێت لە لرفەی باڵی فریشتەکان بێت کە بەهاناتەوە دێن!

و(پەروین ئیعتیصامی) پشتبەستن لە ڕوانگەی خوداوەندەوە بەمجۆرە دەهۆنێتەوە:
تو بە رای من بنە گامی تمام تا منت نزدیك ایم بیست گام
(تۆهەنگاوێکی تەواو بەرەو لای من بنێ، تاوەکو من بیست هەنگاو لێت نزیك ببمەوە)
ئێستا بابزانین عاریفەکان چۆن لە (تەوەکول) دەڕوانن:

((تەوەکول لە ڕوانگەی عاریفانەوە))

یەعقوبی مەزکوری دەڵێت تەوەکول واتە:(وازهێنان لە ئیرادە)
سەهل تستەری دەڵێت تەوەکول واتە:(وازهێنان لە تەگبیر)
بیشری حافی دەڵێت تەوەکول واتە:(ڕازیبوون)
ئەبو حەفص حەداد دەڵێت تەوەکول واتە:(بەریبوون لە توانای خود)
حەلاج دەڵێت تەوەکول واتە: (بینینی سەبەبکار)

فەتحی موسڵی دەڵێت تەوەکول واتە: (بێزار بوون لە سەبەب)
شەفیق دەڵێت تەوەکول واتە: (دیتنی خودا لەساتەوەختی دەستەوسانی دا)
شبلی دەڵێت تەوەکول واتە: (لەدیداری دڵدا لە بیرکردنی هەموو کەسێك)
لە قورئانیان پرسی لە سورەتی(ال عمران– ئایەتی ١٥٩)وتی:
((خوداوەند هەموو دەمێك متوکلینی خۆش دەوێت))
(ڕیادنیۆ) تەوکول بە بیروباوەڕ دەزانێت ودەڵێت:
بیروباوەڕەکانی ئێمە چەند ڕەگەزێکی نەبینراون کە لەهەموو کاروبارێکی ئێمەدا حزوریان هەیە !
و(میجی ستیوارت) تەوەکول و باوەڕ بەسوکانی ئۆتۆمبیل دەچوێنێت و دەڵێت:
باوەڕی ئێمە دەبێت سوکانی ئۆتۆمبیلەکەمان بێت، نەك تایەی سپێر!)
بەلام لە بیری مەکەن کە خودا لە ڕێی جۆراوجۆرو کەسی جیاوازەوە کۆمەکی ئێمە دەکات بۆیە
پێویستە ئەو کەس و ڕێگایانە بناسین تاوەکو گیرۆدەی کێشەی ئەو پیاوە نەبین، گوێ بگرن:

(چیرۆکی خودا دێت)

خوا دەیەوێت کارەکان لەسەر ئێوە ئاسان بکات چونکە مرۆڤ لاواز خەلق کراوە ! (نساء– ئایەتی ٢٨)
ڕۆژێك لە شارێك لافاو هات و پیاوێك لەناو ماڵەکەیدا گیری خواردبوو، بەرپرسی کاروباری
ئاگرکوژێنەوە چووە بەردەمی ماڵەکەی و وتی (وەرە ئێمە بە تەنافێك ڕاتدەکێشینە دەرەوە)
پیاوەکە وتی: من نزا دەکەم و خودا خۆی ڕزگارم دەکات)
پاشان بەلەمێك هات و پێیان وت: (وەرە با بتبەینە دەرەوە)
پیاوەکە وتی: من چاوەڕوان دەبم تا خوا خۆی ڕزگارم بکات
پاشان هەلیکۆپتەرێك هات و داوایان لە کابرا کرد تا ڕزگاری بکەن
و پیاوەکە وتی من چاوەڕوان دەبم تا خوا بێت
و لافاو زیاتر و زیاتر بوو تا هەموو شار بوو بە ژێر ئاوەوە
دوای چەند ساتێك....
پیاوەکە لەبەر قاپی بەهەشتا ڕاوەستا بوو بەنیگەرانیەکەوە وتی:
(خودایا تۆ بەڵێنت پێدام لەکاتی خۆیدا بێیت بە هانامەوە !)
خوداوەند فەرمووی: من هاتم! ئاگرکوژێنەوە، بەلەم، هەلیکۆپتەر، هەمویان من ڕەوانەم کردن
تۆ خۆت نەتویست سودیان لێوەربگریت نەزان!)
هەنوکە (تەوەکول) ی پراکتیکی لە ڕوانگەی ئاسیە خاتونی دایکی حەزرەتی موسی (س)وە سەیر
دەکەین تا بزانین کاتێك ئەو لە ترسی فیرعەون، حەزرەت موسی(س) کە کۆرپەیەك زیاتر نەبوو
فرێیدایە ناو ڕوباری نیل لەنێوان ئەو وخەدادا چی ڕویدا، بەسەرهاتێکی جوانە باش گوێبگرن!
((پەروینی ئیعتیصامی) ئەم چیرۆکە بەناونیشانی(سۆزی هەق) بەم چەشنە دەهۆنێتەوە:

دایکی موسی کە موسای خستە ناو نیل لەسەر خواستی ئافەرێنەری جەلیل، خۆی لەکەناردا بەحەسەرەتەوە دەیکرد نیگا، کە ئەی کۆرپەی ساوای بێگونا، ئەگەر فەرامۆشت بکا لوتفی خودا، چۆن قوتار دەبیت لەم کەشتیە بێ ناخودا، ئەگەر یەزدانی پاك یادت نەکا، ئاو خاکی لاشەت دەدا بەبا، نیگا هات کە ئەمە چ بیرێکی باتڵە، ڕاویارەکەی ئێمە هەر ئێستە لەناو مەنزڵە، پەردەی گومان لادە لەنێوان تا ببینی سودت کردووە یا زیان، ئێمە وەرمان گرت ئەوەی فرێتدا بەدەو دەستی دەستی هەقت بینی و نەتناسی، لەتۆدا تەنها ئەوین و سۆزی دایکانەیە ڕەوشی ئێمە داد وبەندە پەروەرانەیە، کاری هەق وازی نیە خۆت مەدۆڕێنە ئەوی لەتۆمان ڕفاند دیسان دەیگێڕینەوە بۆت، ڕوی ئاو لە لانکەکەی خۆشترە دایەنی لافاو و دایکی شەپۆلە، ڕوبارەکان لە خۆیانەوە هەڵناچن ئەوەی ئێمە دەیڵێین، ئەوە دەکەن، ئێمە فەرمانی یاخی بوون بەدەریا دەدەین ئێمە فەرمان بە سێڵاو وشەپۆل دەدەین، تۆمەتی لەبیرکردن مەدەرە پاڵ زاتی هەق باری کوفرە ئەمە لەکۆڵی خۆتی مەنێ، باشترە بگەڕێیتەوە وبەئێمەی بسپێریت کەی تۆ لە ئێمەت خۆشتر دەوێت، نەخشی وجود، نەخشێکە لە هەیوانی ئێمە خاك و با وئاو سەرگەردانی ئێمەیە، دڵۆپێك کە بە جوییارێکدا دەڕوا بۆ ئەنجامدانی کارێك دەڕوا، ئێمە زۆر ونبوومان دیسان گێڕایەوە ئێمە زۆر بێ توێشومان پەروەردەکرد، میوانی ئێمەیە هەرکەس بێنەوایە ئاشنایە لەگەڵ مە، گەر بێ ئاشنایە، ئێمە بانگی لێ دەکەین هەرچەند نکولیمان لێبکات عەیب پۆشی بۆ دەکەین ئەر خراپەش بکات، دەرزی ئێمە دوریەوە لەهەرجێەك هەرچی دوری، لەئاوری ئێمە سوتا هەر شەمعێك کە سوت، بەدەریام وت ئیدی تۆفان مەکە،ئەم دەریای شەوقە وێران مەکە، بەسەنگم وت لەگەڵیا مەیکە جەنگ بەدڵۆپم وت لەولایە مەبارێ، فەرمانم دا بەبا کە ئەو شیرەخۆرە لەدەریا وەرگرێت و بیخاتە کەنار، بەسەنگم وت ڕاخەرێکی نەرمە بە، بە بەفرم وت ئاوێکی گەرم بە، بەسپێدەم وت خەندەی بۆ بکە، بەنورم وت دڵی زیندوکەوە، بەلالەم وت لە دامێنیدا بڕوێ ،بەژاڵم کە ڕوخساری بشۆ. بەمارم وت نەگەزی ئەو منداڵە بە چقڵم وت خاڵ خاڵی مەکە، بەڕەنجم وت کە سەبری کەمە، بەئەشکم وت مەیمژە منداڵە، بەگورگم وت لاشەی گچکەی مەدرە بەدزم وت گەردەنبەندەکەی مەبرە ، بەبەختم وت بیکە بەخاوەنی جیهان بەئاوەزم وت کە یاری بدە، تاریکیەکانم کرد بەڕۆشنی گشت ترسەکانم کرد بەهێمنی، هێمنیان بینی و خۆیان هێمن نەبوون، دۆستایەتیم کرد، لێم بوون بەدوژمن))

بەلام هەواڵێکی خۆش مەولانا دەڵێت:

ئەگەر لەگەڵ هەموانی چون لەگەڵ من نیت بێ هەموانی وگەر بێ هەموانی چون لەگەڵ منی لەگەڵ هەموانی و(مەسعود خوجەندی)هەمان بۆچونی هەیەو دەڵێت:

دڵۆپێکیت، دڵۆپێك لە دەریا کاتێك بێیت بۆ کەنار، گەر بگەیتە دەریا، دڵۆپ نیت، دەریایت گەر لەگەڵ ئەودا نیت، ئەگەر شاهی، دەروێشی، ئەگەر لەگەڵ خۆت نیت، گەر لەگەڵ هەموانی تەنیای

و(حافیز شیرازی) لەباسێکی دوردودرێژدا دەڵێت:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

عیسی علیه السلام [illegible]

[illegible]

عیسی وتی: (ئەگەر [illegible]

[illegible]

عیسی علیه السلام [illegible] وتی

(ئەوە چونکە [illegible]

وە ئەوەش وەک [illegible]

بەڵام ([illegible]) [illegible]

(هەرچەند ئەو [illegible]

بەڵام ئەگەر ئەم گوتانەی [illegible]

[illegible] گەیشتووە.

بەڵام [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

چونکە هۆکاری شاراوە یا [illegible]

ئەگەر لەسەر بنچینەی [illegible]

!خوداوەند هیچ كاتێك دواناكەوێت و هەرشتێك حیكمەتێكی تێدایە

بۆ دڵنیایی ئێوە ئەم چیرۆكەی خوارەوە بخوێننەوە:

(چیرۆكی حیكمەتی خوداوەند)

حافظ وظیفەی تو دعا گفتن است و بس دربند ان مباش كە شنید یا نشنید   (حافیز

حافیز ئەركی تۆ نزاكردنە و بەس   لەخەمی ئەوەدا مەبە كەبیستی یانەیبیست.

لەزەمانی پێغەمبەری سەروەردا ژنێك لە لادێیەكدا دەژیا، مێردەكەی ماوەیەكی زۆر لەوەوپێش مردبوو، ژنەكە دەبوو بژێوی چوار منداڵەكەی دابین بكات، مەینەتی ژیان ئەستونی باڵای ژنەی چەماندبوو و روخساری چرچ و لۆچ بوو بوو دوچاری پیری ناوەختی كردبوو، ژنە گەنمی دەهاڕی و دەیكرد بە ئارد و لە ئاردەكە هەویری دەشێلا و كولیچەی دروست دەكرد و دەیبرد بۆ شار دەیفرۆشت، رۆژێك كە بوخچەكەی خۆی پركردبوو لە كولیچە و ئابووی بەسەریەوەو بەرەو شار بەڕێوەبوو لەبەر خۆیەوە بیری دەكردەوە: ئەگەر رۆژێك بمرم چ كەسێك سكی منداڵەكانم تێر دەكات؟ بەم لەش ولارە لاوازەی منەوە تاكەی دەتوانم درێژە بەم ئیشە بدەم؟ وئاخر تاكەی دەتوانم بەم سەختیە بژیم؟

دڵی رەنجا وخەمەكانی لە چاوەكانیەوە سەری كرد.

رووی لە ئاسمان كرد و هەناسەیەكی هەڵكێشا و وتی: خودایا كۆمەكیم بكە بیستوومە كەسێك هاتووەو خۆی بە نێردراو و پەیامبەری تۆ ناودەبات، ئێستا هەندێك لەم كولیچانە دەكەمە نەزری پێغەمبەرەكەت محمد(د.خ) ئەگەر من لەم زەحمەتە رزگار بكەیت و گرێ كوێرەی كارەكانم بكەیتەوە)

ژنە ئەمەی وت و بە چاوی پڕ لەئەسرینەوە درێژەی بەرێگاكەی دا...

زۆری نەخایاند كە قەلەرەشەیەك لەو ئاسمانە پەیدا بوو بەدەوروبەرو راسەری ژنەكەدا دەسوڕایەوە بەدەنوك بەربووە بوخچەی ژنەكە.

ژن هەرچیەكی كرد نەیتوانی قەلەكە لە بوخچەكەی دوربخاتەوە و ئاقیبەت قەل هێندە دەنوكی لێنا تا دەمی بوخچەكە كرایەوە و كولیچەكان كەوتنە سەر زەوی و قەلەكە پەتەكەی گرت بەدەنوكیەوەو لە ئاسماندا ون بوو، ژن بە چاوێكی تەڕەوە لەكولیچەكانی دەڕوانی كە ڕژابوونە سەر زەوی و دەیوت: (ئێستا چی بكەم؟)

ڕوی لە ئاسمان كرد وبەگلەییەوە وتی:

(خودایا وتم گرێ كوێرەی ژیانم بكەوە، نەك هی بوخچەكەم!)

نەختێك ڕاوەستا و پاشان بەپەلە خۆی گەیاندە لای پێغەمبەر(د.خ).

كە گەیشتە خزمەت پێغەمبەر بەسەرهاتەكەی بۆ گێڕایەوە و لەكۆتایی دا بە گلەییەوە وتی: (ئایا خوداكەی تۆ بەمجۆرە نزای بەندەكانی گیرا دەكات؟ یاخود تەنانەت گرێی بوخچە و گرێ كوێرەی ژیان لێك جیاناكاتەوە!)

پێغەمبەر زەردەخەنەیەکی کرد لە نزیك خۆی دایینیشاند و وتی: خانمی بەڕێز نەختێك دان بەخۆتا بگرە، هیچ شتێك بێ حیکمەت نیە، هەرچیەك ئەو ببەخشێت نیعمەتە و هەرچیکمان لێ بگرێتەوە حیکمەت و نازانی کە حیکمەت نیعمەتێکی ون بووە کە دواتر خۆی نیشان دەدات، مەگەر نەتبیستووە کە خوداوەند دەفەرموێت:(بیر لە ئایات و نیشانەکانی دەسەلاتی من بکەنەوەو بەلام زو داوەری مەکەن، ئێستا تۆزێك چاوەڕوان بە !)

ژن بە دڵگرانیەوە سەری داخست و دانیشت.

پاش ماوەیەك...

چەند بازرگانێك هاتنە خزمەتی پێغەمبەر(د.خ) تورەکەیەکی پڕ لە زێڕیان خستە بەردەمی و وتیان (یارسوالله) ئێمە بازرگانی قوماش و داودەرمانین چەند سەعاتێك لەوەوبەر لە نزیك کەناری دەریا توچاری زریان بووین تەختەیەك لە بەلەمەکەمان جیابوویەوەو خەریك بوو ماڵ و سامانمان لەدەست بچێت، ئەو دەمە تورەکەیەك زێرمان کرد لە ڕێی خودا و دانیشتین چاوەڕوان بووین...

دوای چەند ساتێك قەلەڕەشەیەك بە ڕاسەرمانەوە پەیدا بوو تەنافێك کە بەدەنوکیەوە بوو فڕێی دایە ناو بەلەمەکە و ئێمەش بەو تەنافە تەختەکان بەست بەبەلەمەکەوەو دەربازمان بوو، ئێستا هاتووین تا نەزرەکەی خۆمان ببەینە سەر و سوپاسی خودا بکەین.

پێغەمبەر(د.خ) زەردەخەنەیەکی کرد، ئەوانی بەڕێکرد و تورەکە زێرەکەی هەڵگرت و خستیە بەردەم ژنەکەو فەرمووی: ئێستا دەبینی کە خوداوەند نزاکەی تۆی گیرا کرد و بەباشترین شێوە ژیانی تۆ و منداڵەکانتی گۆڕی، خاتوون ئەو خۆی فەرمویەتی:

(بانگم بکەن تا وەڵامتان بدەمەوە)

هەنوکە برۆ بۆ ماڵەوەو کڕنوشی سوپاس گوزاری ببە و لەگەڵ منداڵەکانتدا بە خۆشی و شادومانی بژی و دڵنیابە خودا هەرگیز بەندەکانی خۆی لە بیر ناکات!)

لە هەناوی ئەم بەسەرهاتەدا خاڵێکی گرنگ شاراوەیە ئەویش ئەوەیە ئەگەر لە ژیاندا دوچاری کێماسی هاتین هەرگیز نابێت واهەست بکەین کە خوداوەند ئێمەی لەبیرکردووە لەڕێگەی چاك و خراپ لە ڕوداوو پێشهاتەکانی ژیان نەدەین و باوەڕمان هەبێت لەپشت هەر ڕوداوێکەوە حیکمەتێك هەیە لەپشت هەر ئازارێکەوە وانەیەك، ئەگەر بە ئیمانی قایم و کامڵەوە پشت بە خودا ببەستین بەلام باشترین قسە ئەوەیە کە لەلایەن خوداوە ببیستین کە لە قورئاندا (سورەتی مؤمن ئایەتی ٦٠) دەفەرموێت:

بانگم بکەن تا وەلامتان بدەمەوە !

پشت بە من ببەستن کە تەنها منتان بەسە !

باشە هیوادارین کە باسی باوەڕتان بەتەواوی دەرك کردبێت!

هەرچەند هاوشێوەی ئەم باسەمان لە کتێبی (تکایە مەبنە مەڕ) و (تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن) هێناوە.

لە بیرتان نەچێت: لەباسەکانی پێشوودا وتمان کە ترس و نیگەرانی وەك تاریکی و شەوەزەنگ وایە و
ئیمان وەك نور!
بەم پێیە کاتێك کە ئێمە ماڵی دڵمان بە نوری باوەڕ ڕوناك دەکەینەوە ئیدی شوێنێك بۆ تاریکی و
ترس نامێنێتەوە!
ئەم باسە بە گوتەیەکی ناسك لە (شیرین بەهادور)ەوە بە کۆتا دەگەیەنین:

بوێریە،
کارێك کە دڵت پێوەیە ئەنجامی بدە
ئەگەر دڵت بەکارێکەوە نیە، بەلام ناچاریت
بەقەد سەری دەرزیەك دۆستانە لێی بڕوانە

بوێریە
ئەو مرۆڤانەت خۆش بوێت کە
لە بری(ناوبانگ)(مەحرومیەت) یان هەیە

بوێریە
بیرلەوشتانە بکەیتەوە کە واهەست دەکەیت بۆ تۆ گەورەن
یا ئەوکارانەی کە بەڕای تۆ بچوکن

بوێریە
پارەکانت بۆ ئەوشتەی دڵت پێوەیە خەرج بکەیت
و بۆ ئەوەش کە ناتوانی، پاشەکەوت

بوێریە
باوەڕت بەخۆت هەبێت، وەك ئەو کاتەی کە زارۆك بوویت
و بەزەحمەتێکی زۆر قەیتانی کەوشەکانت گرێ دەدا
و لە خۆشیانا هاوارت دەکرد
ئەمێستاش بە هەوڵدان و دیسان هەوڵدان
دڵەکان پێکەوە گرێ بدە و لە خۆشیانا هاواربکە

بوێریە
هەنگاوەکانت لە بری ژماردن
هێدی، هێدی
لە ئاییندە نزیك بکەرەوە!
لەداهاتویەك کە خۆی، دەبێتە ڕابردو
تەنها دوو شتت بۆ دەمێنێتەوە
سەرەتا(ئومێد) بە ئاییندەیەك کەمارە

پاشان(ئەزمون) لە ڕابردویەك كە ڕۆشتووە

بۆیە

دڵت بە خودا بسپێریت

ئەودەمە دەبینیت

عەشق، لەلای تۆ تەكان ناخوات!

باشە، بەرلەوەی لەبەشی دوایی دا بچینە سەرباسی زۆر گرنگی (حورمەت) پێكەوە چاوێك دەگێرین بە كورتەی بابەتەكاندا، تاوەكو دیسان شتێكی تر بخەینە سەر پاشەكەوتەكانمان

بەلام پرسیارێكی گرنگ:

بابەتەكانی ئەم بەشە چ كاریگەریەكیان لەسەر بیركردنەوەی تۆ بەجێهێشت؟ تكایە بینوسە:

....

* هەولبدەن ئەو بەخششانەی كە هەتە خۆشت بوێن بەرلەوەی لە دەستیان بدەیت!

* زانست كۆكردنەوە باشە ئەگەر پراكتیكی بێت نەك تەنها تیۆری!

* بە ئاگایی یەوە ژیان كردن، واتە ئەو بەخششانەی كەهەتە بژمێریت و بە پیرۆزیان بزانیت!

* لە جادەی ژیانیشدا هەولبدە وەك هەمان رۆژە بەراییەكانی فێربوونی شۆفێریتان بەوریاییەوە لێبخوڕیت!

* ئاگایانە ژیان واتە زیندەگی كردن، و نائاگاییانە ژیان واتە تەنها زیندوبوون، تكایە جیاوازی ئەم دولنە بزانن!

* قەدر وپلە و پایەی كات بزانە چونكە خوداوەند سوێندی پێخواردووە!

* زەمەن سێ حالەتی هەیە كە تەنها حالەتێكیان گرنگە(زەمانی حال) ئێستا.

* ڕابردو ئایندە دزەكانی(ئێستا)ن

واتە یا لەحەسرەتی ڕابردودا دەژین یا ترسی وبیمم لە ئایندە!

* ئەگەر سەرنج بدەیت دەبینیت كە لە ئێستادا زۆر ئاسودەیت لەمەی كە لە ڕابردودا زۆرێك لە ئاواتەكانت نەهاتونەتەدی، ئەم مەسەلەیە ڕەنگە لەمەڕ ئاواتەكانی ئێستاشت هەر وابێت!

* بەهاو پایەی ئێستا بزانە چونكە خوداوەند حزوری هەیە تێیدا!

* لە برگەیەكی زەمەنی دا، ئیرادەی تۆ و خوداوەند لەسەر یەك ڕێچكە قەراردەگرن ئەویش زەمانی حالە!

* باوەڕبكە لەدەستدانی كات خەمێكی گەورەی بەدوادا دێت!

* باوەڕبكە ژیان بەقەبەیی خەوێكی نیوەڕوانە، كەواتە ئاگایانە بژین و بەهرەی پێویست لە ئێستابیەن!

* كاتێك لە ڕابردودا دەژیت واتە تەنها زیندویت!

كاتێك لە ئایندەدا دەژیت هەمدیس تەنها زیندوویت!

بەلام کاتێك لە زەمانی حالدایت واتە بەراستی دەژییت!

* ترس تەنها یەك مانای هەیە و بەس، شەیتان!

* کاتێك دەترسیت بەمانای ئەوەیە کە شەیتان لەدلی ئێوەدا شاراوەیە!

* بۆ دورخستنەوەی ترس، تەنها کارێك ئەنجام بدە: خۆت فڕێ بدەرە ئامێزی خوداوەند!

* نیگەرانی کۆرپەی ترسە کە بە پشتگیری تۆ گەشەی کردووە و دەگۆڕدرێت بۆ ترس!

* هەرگیز وێنەیەکی نەرێنی لە ڕۆژی تەنگانە لە زەینی خۆتدا مەکێشە!

* ئەگەر هەموو شتێك بە خوداوەند بسپێرین، ئیدی شوێنێك بۆ جۆرەکانی نیگەرانیەکان بەتایبەتی ڕۆژی تەنگانە نامێنێتەوە!

* ئێوە بەترس و نیگەرانی هەرگیز ناتوانن بەر لە ڕوداوەکان بگرن!

* هیچ شتێکی دلخۆشکەر لەدەرەوەی وجودی تۆ بوونی نیە بەلکو هەموو شادیەکان لەدلی تۆدا شاراوەیە و تۆ لێی بێئاگەیت!

* هاوەلی خراپ واتە، نیگەرانی، ترس، نائومێدی، نەزانی، تەمبەلی، خەم: تکایە هەولبدە خۆت لە هاوەلی خراپ بەدوربگریت!

* یەکجار تاقیبکەرەوە! ڕۆژی کاتژمێرێك کەمتر بخەوە و ئەودەمە تەماشای پێشکەوتن بکە لە کاروبارەکانی ژیاندا!

* ئەگەر تا ئێستا نەتدەزانی ئێستا دەزانیت کاتیش حورمەتی تایبەتی خۆی هەیە، کەواتە تکایە ڕێزی بگرن!

* ئەگەر نەختێك سەرنج بدەیت بۆت دەردەکەوێت کە ڕێزی کات لە نان ونمەك و بەرمال زیاترە!

* باوەڕبکەن کە بەهای کات، لە زێڕو زیو و ئەلماس و هەرشتێکی دیکەی دەگمەن زیاترە، چونکە کات دەگمەن نیە و کاتێك لەدەستمان چوو ناياب دەبێت!

* ئێمە هەمومان بە(خودا) سوێند دەخۆین و خوداوەندیش بە کات، دەی تکایە بایەخی بزانن!

* بۆ ڕێزگرتن لە کات، دەبێت تەنها کارێك ئەنجام بدەیت ئەویش فێربونی بەکارهێنانی (دیسپلین و تەرتیب)ە!

* دیسپلین و تەرتیب، نەیارو پێچەوانەی تۆ نیە بەلکو لە پال تۆدایە تاوەکو خولیات پێببەخشێت بەم پێیە دیسپلین و تەرتیب بەمانای ئاوڕدانەوەیە لەخود نەك ئازاردانی خود، کەواتە ئەوە لە خۆتدا بەدیبێنە!

* حورمەتی کات گرتن واتە لەکاتی گونجاودا بەهەلەداوان سەردانی دایك و باوکت بکە! لەکاتی گونجاودا بەپەلە بڕۆ یاری هاوسەر و مندالەکانت بدە! وە لەکاتی دیاریکراودا لە جێیەکدا بە کە حزوری تۆ دەخوازێت!

* ڕۆژی تەنگانە، ئەو ڕۆژەیە کە ئەرێنی و نەرێنی بوونی خۆت دیاری دەکەیت!

* لەبیری نەکەیت هەرکارێك پەرچەکردارێکی هەیەو کاتێك تۆ کات لەناو دەبەیت بێگومان لەکاتی دیاریکراودا کاتیش تۆ لەناودەبات!

* تکایە دیسپلین و تەرتیب لە مێروولە و پەپولە و هەنگ فێربە!

* هاوەڵی چاك واتە، ئیمان، عەشق، ئازایەتی، بەخشش، ئاگایی و هیوا، تکایە هەوڵبدە لەگەل هاوەڵە باشەکاندا هاوسێ و هاودەم بیت!

* کاتێك تۆ لە ڕودانی ڕوداوێك دڵگرانیت یاخود دەترسیت و لەپەسا بیری لێدەکەیتەوە، کەواتە چاوەڕێی ڕودانی بکە!

* ترس دیاردەیەکی سروشتی ئەخلاقیە و بەرچەرچ دانەوەی لە سێ ڕێگاوە دەبێت:

١- بیرکردنەوەی ئەرێنی ٢- متمانە بەخۆبوون ٣- ئیمان

* ئەمە هەڵبژاردنی تۆیە کە دەتەوێت دۆڕاوبیت یا براوە!

* هیچ کاتێك ئەو ڕوداوانەی کە ڕوکارێکی خراپیان هەیە، ئاکامێکی خراپیان بۆ ئێمە نیە ئەگەر چاك بیربکەینەوە!

* هەندێك لە ئاراستەکانی ژیانی ئێمە ڕواڵەتێکی باش بەلام دەرونێکی تاڵیان هەیە و هەندێکیشیان دەرونێکی شیرین و ڕواڵەتێکی تاڵیان هەیە، تکایە جیاوازی ئەم دوانە بزانە!

* قاپی تەوبە هەمیشە لەسەر پشتە بەلام خەجاڵەتیش شتێکی خراپ نیە!

* نەگبەتەکان لە شتێکدا هاوبەشن، کەسانیتر لە جیاتی ئەوان بڕیار دەدەن!

* هزرەکانیش هەروەك ددان کرمۆڵ دەبن، فڕێیان بدەن!

* ئەوەی متامنەی بەکەس نیە، خۆی هەرگیز متمانەی پێناکرێت!

* کەسێك کە پەند هەرزان لەدەست دەدات، زۆری پێناچێت پەشیمانی بەنرخێکی گران دەکرێت!

(کاکڵەی قسە)

* باشە، لەبارەی خۆشەویستیەوە بۆتان دواین و وتمان جیاوازی خۆش ویستنە درۆینەکانی ئێمە کە ژیانی ئێمە لەناو دەبەن و خۆشەویستیە ڕاستەقینەکان دەرك بکەن.

پاشان وتمان کە فێربوونی زانست باشە بەلام ڕێژەی بەهرەمەند بوونمان لەو زانستە گرنگە و بەواتایەکی تر، زانست دەبێت پراکتیکی و ستراتیژی بێت نەك تەنها کەڵەکە کردنی زانست.

پاشتر لەبارەی ژیان بە ئاگایی بۆتان دواین و نمونەیەکمان هێنایەوە لەمەڕ یەکەم ڕۆژی شوفێریتان کە چۆن دەژیت.

دواتر لەبارەی زەمانی حاڵەوە قسەمان کرد و وتمان کە زەمانی حاڵ = بە خودا.

پاشان ڕۆشتین بۆ گۆڕستان و فرە نارەحەت بووین کاتێك هەواڵی ئاواتی مردووەکانمان زانی و دواتر پێکەوە سواری شەمەندەفەری ژیان بووین و شتێکی فرە لەم سەفەرە فێربووین!

ئینجا وتمان ترس و نیگەرانی هەروەك خۆشویستنە درۆینەکانی ئێمە هەمیشە لە کۆسپو ئاستەنگەکانی ژیانی ئێمەن!

پاشان وتمان کە نابێت لە کێشەکان بترسین، نابێت لە بۆچون و خەیاڵە پوچەکان بترسین، کاتێك ئێمە خوامان هەیە لەکێ بترسین؟

پاشان هەم وتمان کە ئێوەو خودا زۆرینەیەك پێکدێنن کە هیچ کەسێك یارای ڕوبەڕوبونەوەی نیە!

لەکۆتایی دا دانیشتین و پێکەوە کەوتینە نیایش و نزامان کرد کە:خودایا!

خوایەگیان ئێمە بخەرە پەنای خۆت کە جگە لەتۆ هیچ پەنایەکمان نیە

و بینایی و داناییمان پێ عەتاکە تاوەکو باشتر ژیان دەرك بکەین.

و ئاقیبەتی کار تۆ لێمان خۆشنود و ئێمەش ڕستگار!

گوڵاوی سەرمۆری ئەم بەشە بە گوتەیەکی حەزرەتی عەلی(ر.خ) بەکۆتا دەگەیەنین:

بەڵێ سبحان الله!

شادی دنیا چەند فریودەرە

تێراویەکەی چ تینوێتیەك دەهێنێ و سێبەرەکەی چ سوتێنەر

نە دەتوانی لە ئاست ڕوداوە نەهاتوەکانی دا بکەویتە بەرگری

و نە دەتوانی ئومێدت بەگەڕانەوەی ڕابردووەکانی هەبێت!

کەواتە، تکایە کارێك مەکەن کە بە چاوێکی تەڕەوە لە ڕابردو بڕوانیت

و قامکی ئازار بە ددانی حەسرەت بگەزیت!

(ئاگاییتان زێدەتر)

ئامادەکردن و کردنە PDF

ڕۆژگار کەرکوکی

پـــاری دووەم

حورمەت چیە؟ حورمەت شکێن کێ یە؟

باشترینی ئێوە ئەو کەسەیە کە ڕێزی ئەویتر لە پاشملە دەپارێزێت! (جەعفەری صادق)

لە فەرهەنگی زمانەوانیدا: حورمەت بەمانای:

ڕێز، ئابرو، شکۆ، ئەوەی شکاندنی نارەوابێت،

ئەوەی کە پاراستن و ڕێزلێگرتنی پێویست بێت.

(حافیز) حورمەت بە تەناف و ڕێسمان دەچوێنێت و دەڵێت:

هەرکەسێك لایەنی وەفاداری بپارێزێت خدا لەهەموو بارێکدا لە بەلا دەیپارێزێت

گەر حەزدەکەیت کە مەعشوق پەیمان نەشکێنێ سەرە داوەکە چاك بگرە تا ئەویش نەیپسێنێ

بەلام پرسیارەکە ئەمەیە:

لە کەلتوری ئەمرۆی ئێمەدا، ڕێز و حورمەت چ مانایەکی هەیە؟

....

بۆتان بلێین: کە ڕێز یا حورمەت سۆفتوێرە نەك هاردوێر.

واتە ناتوانی بەچاوی سەر بیبینیت بەڵکو دەبێت بەچاوی دڵ هەستی پێبکەیت.

بۆ باشتر دەرك کردنی نمونەیەك دێنینەوە، باش گوێ بگرن!

لە شوێنە زۆر گرنگەکاندا وەك خەزێنەی بانکەکان کە شوێنی هەڵگرتنی پارە و زێرە، جگە لە قفڵ و کیلۆنە ئاساییەکان سود لە تیشکی لەیزەر وەردەگیرێت کە بەچاوی ئاسایی نابینرێت، ئاکامەکەی ئەوەیە ئەگەر دزێك بتوانێت قفڵ و کیلۆنەکان بکاتەوە و بچێتە ژورەوە بەلام نەتوانێت تیشکی لەیزەر کە بەوێنەی چەند هێڵێکی جیاواز مەرز گەلێکیان دیاریکردووە ببینێت و پێی بەر لە یەکێك لەو هێڵانە بکەوێت ڕێوشوێنی ئەمنی وەك داخرانی دەرگاکان، لێدانی زەنگی مەترسی و دواجار، حزوری پۆلیس ە شێوەیەکی ئۆتۆماتیك ئەنجام دەدرێت، (نمونەیەکت لەوانەت لە فلیمەکاندا بینیوە) ڕێزو حورمەتیش لە ژیانی ئێمەدا هاوشێوەی ئەو هێڵە لەیزەریانە کاردەکات واتە ئێمەش لەبەر نەناسین و دەرك کردنی ڕاست و دروست، هێڵ و تخوبەکانی حورمەت نازانین و بەئاسانی بێڕێزی دەکەین و لە ئەنجامدا ڕوداو گەلێکی نەخوازراو بۆ خۆمان لە داهاتویەکی نزیکدا دیاری دەکەین!

بەلام پرسیارێك: بەبۆچونی ئێوە حورمەت مانای چیە؟ تکایە بینوسن:

....

ئێستا لە شێوەی شاتونامەیەکدا دەچینەسەر راڤە و پێناسەی حورمەت و حورمەت شکێنی بەجۆرێك کە لێی تێبگەن:

* **پەردەی یەکەم:**

سەرەتا پێکەوە دەڕۆین بۆ قۆناغێك لە ژیان، بۆ نمونە کاتێك خوێندکاری زانکۆین و یەکێك لە هاوڕێیان دەپرسێت:(دەنگ و باس؟ باوك و دایکت چۆنن؟)

و ئێمەش بە دلگرانیەوە دەڵێین(ئەی بابا، دەنگوباسی چی! باوکم کە پێی ناوەتە تەمەنەوەو نەختێك خەڵەفاوە و زۆر تورەیە و هیچ هەماهەنگیەکی فیکری لەگەڵ مندا نیە! بەردەوام بۆڵەی لێ و مۆچیاریم دەکات کە وریای هاوەڵی خراپ بم، دایکیشم تەنها خەمی نانخواردنی منیەتی و لەپەسا لێم دەپرسێت بۆچی لاواز بوویت؟ بۆچی رەنگ لە ڕوت پەڕیوە؟ بۆچی نان ناخۆیت؟ و لەمجۆرە دڵسۆزیانە! بەکورتی لە دەستی هەردوکیان وەڕس و شەکەت بووم!)

((ئەمەش واتە: بێڕێزی!)

بۆچی؟ چونکە ناڵێین: (باوکم پاڵەوانە کە ڕوبەڕوی هەموو سەختی و دژواریەکانی ژیان بۆتەوە خەرجی زانکۆی من بە کارکردن لە دوو سێ جێگا دابین دەکات هەمیشە نیگەرانی ئایندەی منە! دڵم بۆی دەسوتێ زەحمەتی زۆر دەکێشێت و زۆربەی جار شەوانە کە دێتەوە بۆماڵ لەبەر پاڵەپەستۆی کارو هەوڵدان هێندە شپرز و پەرێشان و ماندووە کە حەوسەڵەی ناخواردنی نیە! و دایکیشم کاتێك چاوی بەمن دەکەوێت دەنگی ترپەی دڵە بەسۆزەکەی دەبیستم خودا بیان پارێزێت بۆم کە زۆر خۆشم دەوێن!)

(و ئەمەش واتە: ڕێز گرتن!)

* **پەردەی دووەم:**

لە زانکۆ یا لە شوێنکارەکەت لەگەڵ یەکێك لە هاوکارەکانت یا هاوپۆلەکانت دەبیتە هاوڕێ، بەلام پاش ماوەیەك لەبەر هەر هۆیەك وەك زۆرێك لەوشتانەی کە بەرواری بەکارهێنانیان هەیە، بەرواری بەکارهێنانی دۆستایەتیەکەی ئێمەش کۆتای دێت، و ئێمە کە تا ماوەیەك لەوەو پێش ئەومان دەگەیاندە کەشکەشانی فەلەك ئێستا چی دەکەین؟ بەهەر جێیەك دەگەین دەڵێین: فلانی هەرگیز شایانی دۆستی و خۆشەویستی نیە، هەرگیز مرۆڤێکی سەرڕاست نیە و پاشان دەست دەکەین بە پەردەلادان لەسەر نهێنیەکانی ئەو کە بەڵێ... تا ئەوجێیەی بتوانین وەك دەوترێت نان و پیازی پێوە دەخۆین تا هەموو لایەك قایل ببن ئەم مافە بە ئێمەبدەن کە ئێمە مرۆڤێکی باشین و ئەویش مرۆڤێکی پیس و چەپەڵ!

((وە ئەمەش واتە: بێڕێزی؟))

چونکە دوای کۆتایی هاتنی بەرواری دۆستایەتیەکەمان ناڵێین:(ماوەیەکە هەواڵم لێی نیە!) یاخود لە وەلامی ئەوانیتر کە لێمان دەپرسن:(ئەوە چۆن بوو کە پەیوەندیتان بچڕاند) و ئێمەش بەوپەڕی خوێنساردیەوە دەڵێین:(لەوانەیە کاتێکی تر... بەلام من هیچ کرێتیەکم لێ نەدیوە!)هەرئەمەندە و بەس!

((وە ئەمە واتە: ڕێزگرتن!))

* پەردەی سێیەم:

لە قۆناغێکی ژیاندا عاشقی کەسێك دەبین و بەڵێن و بڕیارگەلێك بۆ ژیانی داهاتوومان دەدەین و بەمجۆرە هەموو ساتەکانی ژیانمان بە حزور و یادی ئەو خۆش و شیرین دەبێت، شەوانە بەبێ سەیرکردنی وێنەکانی ئەو لەناو دوتوێی دڵمانا، چاو لێکنانێین! ئەو لەهەموو جوانیەکاندا دەبینین، ڕوخساری گوڵ، جریوەی بولبول، تریفەی مانگ... ئەو بۆ ئێمە پەیکەرێکی تەواوە لە عەشق کە ژیان بەبێ ئەو ئای... هەرگیز قابیلی وێناکردن نیە!

بەلام پاش ماوەیەك لەبەر هەر هۆکارێك درێژەدان بەم پەیوەندیە مەحاڵ دەبێت و پەتی ئەم ئەوین و دۆستایەتیە دەپسێت و ئێمە بەبێ ئەوەی حورمەتی عەشق کە مەزنترین و ناسکترین بەخششی خودایە_ لەبەرخاتری خودی عەشق، نەك لەبەر خاتری کەسەکە_ بپارێزین، لەهەرجێیەك دادەنیشین دەست دەکەین بە هەڵیت و پەڵیت وتن لەبارەی ئەوەوە، تا هەموان باوەڕبکەن کە ئێمە پارچەیەك عەشق و ئەوین و وەفاداری بووین و ئەویش یەك پارچە ناپاکی و درۆو پیسی و چەپەڵی!

ئەمێستاش وێنەی ئەو دەبینین بەلام لە سەبەتەی زبڵدا، لەزەلکاودا، لەکاسەی سەرئاودا!

و لەم قۆناغەدا ئەو بەلامانەوە پەیکەرێکە لە ئەهریمەنی نەفرەتی کە ژیان بەبێ ئەو بۆمان ئای کە شیر و شیرینە! و لە چرکەساتێکدا هەموو دەستنوس و دیاریەکانی ئەو ڕەوانەی ئاوەڕۆ دەکەین و ئاوی لەسەر ڕۆدەکەین! و لەتەنیایی و خەڵوەتی خود لە خۆمان(شەهیدی عەشق) دەسازین و لەئەویش(بکوژی عەشق!)

((و ئەمەش واتە: بێڕێزی!)

لەبەرچی؟ چونکە لەوەلامی پرسیاری ئەوانیتردا نالێین:(هەرچۆنێك بێت جاروبار وارێك دەکەوێت چارەنوس زاڵدەبێت بەسەر تەگبیردا، چەند باش بوو کە هەر لەسەرەتاوە بۆمان دەرکەوت کە بەکەڵکی یەك نایەین و پێکەوە هەڵناکەین.

ئەم جیابونەوەیە لەکاتی خۆیدا هەم بۆ من باش بوو هەم بۆ ئەو.

نزای خێری بۆ دەکەم تا لەژیانی داهاتوویدا بەختەوەربێت!

((و ئەمە واتە ڕێز گرتن!))

* پەردەی چوارەم:

هاوسەرگیری دەکەین، هاوڕێیەك لێمان دەپرسێت:(هاوسەرەکەت چۆنە ؟ڕازیت؟)

و ئێمەش بە گلەییەوە دەڵێین:(ئەی بابا، ئەو کە هەرگیز تێناگات من چی دەڵێم؟ چیم دەوێت؟ تەنها سازی خۆی دەژەنێ، ئێمەش دواجار دەبێت بسازێین و بسوتێین!

(و ئەمە واتە بێ ڕێزی!)

لەبەرچی؟ چونکە نالێین: (ئەو پیاوێکی باشە، لەدو جێگا تا دەرەنگانێك کاردەکات تا ژیانمان بەباشی بڕوات و هەمیشە بیر لەوەدەکاتەوە کە کێماسیەکانمان نەهێڵێت بۆئەوەی من ژیانێکی ئاسودەم هەبێت)

و یاخود ئەمەی نالێین:((ئەو خانمێکی باشە، سەرباری کارەکەی دەرەوەی کە بۆ یارمەتیدانی بژێویمان لە ئەستۆی گرتووە، کاتێك بەو هەموو شەکەتیەوە دێتەوە بۆ ماڵ بە تامەزرۆیی و حەزێکی زۆرەوە خەریکی ئیشی ماڵەوە دەبێت، بەویژدان بم زۆر زەحمەت دەکێشێ و شەوانە تا من ئەچمەوە بۆ ماڵ شیو ناخوات و هەمیشە بە زەردەخەنەوە پێشوازیم لێدەکات، بەڕاستی دەستی پوختێکی چاکی هەیە، خوا بیپارێزێ!

(و ئەمە واتە ڕێزنواندن!)

*** پەردەی پێنجەم:**

بۆ ماڵی دۆست و خزمێك دەڕۆین و ئەو بەهەموو توانایەکی دارایی و مەعنەوی خۆیەوە بە کەیف و زەوق و ڕوویەکی گەشەوە پێشوازیمان لێدەکات هەموو هەوڵێکی خۆی دەخاتە کار تاوەکو خواردنێکی بە تام و خۆش ئامادە بکات و لە ئاکامدا هاوسەرەکەی هەر هەموو ئەو ماوەیە لە چێشتخانەدا خەریکی کارکردن دەبێت، و کاتێك بەنیازین ئۆغرکەین چەند خولەکێك لەبەردەرگا بەوتنی قسانێکی وەك: زۆر زەحمەتتان کێشا، کاتێکی خۆشمان بەسەر برد، بمانبوورن، ئێمەش لەخزمەتتانا دەبین تەشریف بێنن بۆ ماڵمان، دەستان خۆش بێت و لەم جۆرە قسە و دەستەواژە دوبارە و وەڕسکەرانە بەخەرج دەدەین و تەواو!

بەلام کاتێك بەتەنها لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆماندا یا لەگەڵ هاوڕێیەکدا دادەنیشین و ئەو دەپرسێت: میوانیەکەتان چۆن بوو؟خۆش بوو؟) بەدڵساردیەوە دەڵێین: نەخێر گیانەکەم، بۆرە پیاوی ژنانی! ژنەکەشی نازانێت چێشت لێبنێت! ئێمە یەك ژەم تێرمان نەخوارد هێندە کە خواردنەکە سوێر بوو! هەر بەڕاست چ مندالانێکی هاروهاجیان هەیە و ... دنیایەك قسەی تر...

((و ئەمەش واتە بێڕێزی!))

لەبەرچی؟ چونکە نالێین:(لەم هەلومەلرجە گرانەی بژێوی دا، ئەو و ژنەکەی ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان دا بۆ ئامادەکردنی خوانێکی فرە ڕەنگ و پێشوازیەکی گەرم و شایستەیان لێکردین و زەحمەتی زۆریان کێشا، خودا بەرەکەت بخاتە ژیانیانەوە)

((و ئەمەش واتە ڕێزنواندن!))

بەلام باشترە کە بزانن حورمەت، هەروەك حوکمی خودا وایە و هاوشێوەی حەلاڵ و حەرام!

و ئەوکەسەی کە حورمەت شکێنی بکات وەك ئەو کەسەیە کە سنوری خودای شکاندبێت یاخود حەلاڵ و حەرامی خودای پێشێل کردووە!

بۆ باشتر گەیشتن لە بابەتەکە، ئەم چیرۆکە دوبارەیە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی حەرام و حەلاڵ)

من ان نی ام که حلال از حرام نشناسم شراب باتو حلال و اب بی تو حرام (سەعدی)

(من ئەو کەسە نیم کە حەلاڵ لە حەرام جیانەکەمەوە، شەراب لەگەڵ تۆ حەلاڵ و ئاو بەبێ تۆ حەرام)

ڕۆژێك كەسێك لە لوقمانی كوڕی ئەدهەمی پرسی:ئایا خواردنی ترێ حەرامە؟

لوقمان وتی: نەخێر

پرسیاری كرد: ئایا ئاو خواردن دوای ترێ حەرامە؟

لوقمان وتی: نەخێر

پرسیاری كرد: كەواتە ئەوە چۆنە ئەگەر ئاو و ترێ پێكەوە بسازێن و ببنە شەراب و بیخۆین حەرام دەبێت؟

لوقمان مشتێك خۆڵی نەرمی هەڵگرت و پژاندی بەسەرو ملی كابرادا و پرسی: ئێشت پێگەیشت؟

پیاوەكە وتی : نەخێر

لوقمان گوێلێك ئاوی لێپاشی و پرسی: ئازارت پێگەیشت؟

پیاوەكە وتی : نەخێر

پاشان ئاو و خۆڵەكەی قاتیَ كرد و تۆپەڵە قوڕێكی لێدروستكرد و كێشای بەسەری پیاوەكەدا!

پیاوەكە هاواری كرد:(سەرم شكا!)

لوقمان بە خوێنساردیەوە وتی: چۆن چۆنی ئاو و خاك بە جیا ئازارت پێناگەیەنن بەلام كاتێك ئاوێتە دەبن و ببنە تۆپەڵە قوڕێك سەری تۆ دەشكێنن؟ بەلام بزانە لەبەر ئەوە سەری تۆم شكاند تاوەكو حوكمی خودا نەشكێنی و حەرامی خودا حەلاڵ نەكەیت!

خاڵێكی گرنگ! ئەگەر هەندێك لە چیرۆكەكان كە لە كتێبەكانی دیكەدا هێناومانەتەوە دوبارە دەكەینەوە هەرگیز بۆ ڕەشكردنەوەی لاپەڕەكان نیە! چونكە هێندە بابەتمان هەیە كە پێویست بەمكارە ناكات بەلام جاروبار گرنگە تاوەكو بەدوبارەكردنەوەی بابەتەكان باشتر تێبگەن!

باشە، ئێستا بەكورتی چاوێك دەگێڕینەوە بە ڕێڕەوی ژیانماندا لەسەرەتاوە تا كۆتایی

تكایە باش گوێبگرن:

هەرچەند وەك تەنز وتراوە بەلام بڕێك لە هەقیقەتی تاڵیشی تێدایە!

(چیرۆكی تەنزی ژیانی ئێمە!)

ئێمە كە خۆشمان نازانین چیمانە؟!

كاتێك ڕاست و چەپی خۆمان ناسی و خوێندنمان تەواو كرد دایك و باوكمان تازە دەیانویست هەناسەیەكی ئاسودەیی هەڵمژن، لە پڕ لەسپێدەیەكی بەهاری دا عاشقی بونەوەرێكی نێر یا مێ دەبین! پاشان باوك و دایكمان بەگیر دێنین كە ئەگەر بەهەر شێوەیەك نارەزایی دەربڕن بەرامبەر بڕی مارەیی و ڕۆژی زەماوەندو هتد... ، خۆمان دەكوژین!

بەكورتی هیچ كەسێك بوێری ئەوەی نیە لە كۆڕی خوازبێنی دا جگە لە بەڵێ ورتەی لێوەبێت! دوای ئەوە باوك و دایكی بێچارەمان ناچاردەكەین بەباشترین شێوە خەرجیەكانمان بۆ دابین بكەن.

و ئەوان كە تازە هەناسەیەكیان دابوو دیسان گیرۆدە دەبن!

پاشان زەماوەند و دەسپێكردنی ژیانی ژن و مێردایەتی!

دوای ئەوە چەند مانگێك دەكەوینە ڕێ بەرەو مەملەكەتی نەناسراوەكان لە جەرگەی شەڕدا
سەركەوتن و بەربوونەوە لە تەپۆلكە مەجازیەكان تاقیدەكەینەوە و لەنێوان دارستانە بە(بلاڵەن)
دەست لێنەدراوەكان دەكەوینە كەشفكردن و لەگەڵ ئاو و گەرماو، گرێبەستی چەند مانگ
دەبەستین! بەلام لەوێوە كە هەر سەرەتایەك كۆتاییەكی هەیە. چێژە كاتیەكان، عەمر
داماتوویان بەدواوەیە!

دوای سالێك، نقە نق كۆرپەیەك كە بەرهەمی ئەو مانگی غوسەلەیە، ببورن (عەسەل)ەیە بێخەرو
پەرێشانمان دەكات! و لەبەرئەوەی هاوسەرەكەمان وەك فیلمە دوبارەكانی تەلەفزیۆن ڕەزاگران
بووە بەلامانەوە، تاقەتمان نامێنێت و بەخۆمان دەڵێین(چ كەرێتیەكمان كرد! و ئێستا بەدوای
ڕێگایەكی هەلاتن و زەنگی پشوویەكدا دەگەڕێین!

پاشات بەتەلەفونێك دەچین بەسەروەختی هاوەڵەكانی زەمانی سەڵتیەوە!

بەكورتی، ئەگەر نێرین لەگەڵ هاوەڵە دێرینەكان كۆدەبینەوە و پاستوور دەكەین و جۆرەها
خواردنەوەو دوكەڵ كردنەكان!

ئەگەر مێ بین لەگەڵ كچە ترشاوەكان و بێوەژنانی پەیڕەوی(فیمینیزم) دەچینە سۆراغی فالی
قاوەگرتنەوەو لەپی دەست خوێندنەوەو ئیحزاری ڕۆحەكان!

لەكۆتایی دا، ئەگەر نێر بین هەركارێك بتوانین دەیكەین تاوەكو كلاو بنێینە سەری خەلك و هەرچی
خزم و خوێشە!

مالێك لە سەنتەری شار، بۆ شەوانی تالی تەنیایی!

مالێك لە باكوری شار! ڤێللایەك لە مێرگەپان! دو دانە ئۆتۆمبیل و ...بەكورتی كاتێك ئێنەوە
سەرخۆمان كە دەبینین شێوەمان ناقۆلا بووە و ددانەكانمان بەهۆی دووكەڵكردنی زۆرەوە هەندێكیان
كەوتوون و هەندێكیان ڕەش بونەتەوە و ورگمان وەك ژنی دوگیان لەزۆری مالی حەرام خواردن
هەلاوساوەو سەرمان بۆ تالێك موو لایلایە دەكات! و قەرێنێكە سیشسواری بەخۆیەوە نەبینی وەد
شەوێك كە مەست و خوماری سەرخۆش كەرەكان بووین و خەریكبووین پارەكانمان دەژمارد،
بونەوەرێكی ترسناك دێت و بەترس و لەرزەوە لێی دەپرسین:

(تۆ كێی؟ چۆن هاتیتە ئێرەوە؟ خۆدەرگاكان داخرابوون!)

و ئەویش دەڵێت : من ئێزرائیلم! ... و تەواو

پاشان هەڵدەقونینە ناو چوارچێوەیەكی وێنە كە ئیتارێكی ڕەشی هەیە و دوو دانە مۆمی وشك بووە
پالی دا

و لەناو چوارچێوەی وێنەكەوە، بەمەراقەوە سەیری ئەو كچانە دەكەین كە لەدەوڵكا بەلە
كۆبونەتەوە و بەهەمان شێوە بۆ ئاسودەیی و ئارامی ڕۆحی من، مەشكە گوێز بەزلد دەچەقێنن
بەخورمادا، پێكەوە سەبارەت بە ئاناتۆمی جەستەی نێرینە چپە چپ دەكەن و دەڵێن((ببستومانە
كە ناقۆلایە بەلام لەوەڕەكەی خۆشە!))

پاشان وردە وردە دەدەنە قاقای پێکەنین!

و ئێمەش لەدڵی خۆماندا دەڵێین:(بڕوانە تو خوا! ئەم بێ ماریفەتانە ڕێزی ئێمەیان لانیە!)

وفریشتەکەی هاوڕێمان بە گاڵتەجارییەوە دەڵێت:(مەگەر تۆ کاتێك زیندوبوویت ڕێزت لە زیندووەکان گرت کە ئێستا چاوەڕێ دەکەیت بەمردویی ڕێزت لێبگرن!)

پاشان ئاوەڵ زاوامل قەویەکەمان کەتەمەنێك لەگەڵ ئێمەدا کەڕی هەبوو کاتێك نەفەرێك چلۆ کەباب بە دوو کەبابی زیادە وساردی وپیازەوە، قوت داوە وبەپەنجە پاشماوەی وردە گۆشت وبرنجەکان لە بێخی ددانیا دەردێنێت بەدەنگە نەشازەکەی دەقیرێنێ: بۆ ڕۆحی تازە کۆچکردو، ئەلفاتیحە...

وتازە تێدەگەین چ قوڕێکمان کردووە بەسەری خۆماندا.

کاتێك زیندوبووین ڕێزی هیچ شتێك و هیچ کەسێکمان نەگرت!

ئێستا ماوینەتەوە ئێمە وجەواڵێکی پڕ لە کردەوەی خۆمان! فاتیحە...

باشە هیوادارم ئاقیبەتی ئێمە بەمجۆرە نەبێت!

بەلام تا ئەم قۆناغە بەکورتی ئاوڕێکمان دایەوە لە(ڕێز) لە شێوە جیاواز و جۆراوجۆرەکانیدا.

ئێستا دەمانەوێت ڕوانینێکی قوڵ و پڕمانامان بۆ (ڕێز) هەبێت ولە ئاکامدا لەگرنگترین بناغە و تەلاری کۆمەڵگەی مرۆییەوە خێزان دەست پێدەکەین.

بەلام بەرلەوە پێکەوە ئەم بەسەرهاتە دەخوێنینەوە:

(سەرگوزەشتەی حورمەتشکێن)

چاکەکردن دەرهەق بە هەندێ کەس، زیانی زۆرترە لە خراپەکردن لەگەڵیان! حەزرەتی عەلی

ڕاویانی شیرین زمان لەزاری مێژوونوسانی شیرین کەلام بەمجۆرە دەگێڕنەوە:

لە ڕۆژگاری کۆن دا پیاوێك لە بیاباندا ڕێی لێ ونبووە، وبەدوای پەناگەیەکدا دەگەڕا.

تینی گەرما، وتینوێتی وبرسێتی، برستیان لەبەر کابرای ڕێبوار بڕیبوو، هەروەك بە پێی زەخمی ولەڕزۆکەوە ڕێی دەکرد، چاوی بە تارماییەك کەوت وگوڕێکی بەبەردا هاتەوە وبەرەو ڕەشاییەکە چوو.

دوای بڕینی ماوەیەك گەیشتە ڕەشماڵێك کە پیاوێکی لێ دانیشتبوو بەبێ گیانی دەستی لەخۆی بەردا ولە هیلاکی وشەکەتیدا بێهۆش کەوت.

پیاوی ڕەشماڵدار، کابرای بردە ناو دەوارەکە بە نان و شیر وخواردن پێشوازی لێکرد.

دوای چەند کاتژمێرێك، پیاوی ڕێبوار کە گیانێکی تازەی بەبەردا هاتبۆوە سوپاسی خانەخوێی کردو هەناسەیەکی تازە کردەوە! لە پڕچاوی کەوت بە ئەسپێکی ڕەسەن کەلەنزیك ڕەشماڵەکەدا بەسترا بوویەوە، لە چرکەساتێکدا بڕیاری خۆی دا وهەڵی کوتایە سەر ئەسپ و بە پێکەنینێکی گاڵتە ئامێزەوە بە پیاوی دەوارنشینی وت: (ئەسپەکەتم برد)

و پیاوی خانەخوێ بە هێمنییەکی سەیرەوە وتی:(تۆ ئەسپەکەی منت نەبرد، تۆ ڕاستگۆیی و جوامێریت برد و بێڕێزیت پێکردن، ئەگەر گەیشتیتە ئاوەدانی مەڵێ کە من ئەم ئەسپەم ڕفاندووە چونکە ئەم کارە بێڕێزیەی تۆ لەناو خەڵکدا برەو دەسێنێت، خوات لەگەڵ!)

باشە، ئێستا ئەم پرسیارە دێتەپێشەوە:

ئایا ئەندامانی خێزانیش حورمەتیان هەیە؟

بەبێ پێشەکی (نوسەر) دەڵێت:

باوکم!

بیانوی باشی مانەوە

ناوی تۆ،

بۆنی نانی گەرم

بۆنی پێنوس و تیانوس و قوتابخانە

بۆنی بەخشندەیی و پیاوەتی

بۆنی شەرافەت و پاکی

بۆنی زەحمەت و تەنیایی

ناوی تۆ بەسەر لوتکەی وجودمەوە دەدرەوشێتەوە

ناوت لە میحرابی یادەوەریەکانمدا بۆ هەمیشە

لەچوارچێوە دەگرم

خۆشم دەوێیت. بابە!

باشە، وادەزانین کە سەرەتایەکی باش بوو، بۆئەوەی بەناوی باوکەوە دەستمان پێکرد، ڕەنگە باشترین پەیڤ بووبێت بۆ ڕێزلێنان لەم پەیکەری کۆشش و تەنیایی و زەحمەتە!

ئێستا پێکەوە ئەم حەکایەتە واقیعیەی خوارەوە دەخوێنینەوە:

(سەرگوزەشتەی مەراقی بێئاگابوون لە باوك)

دوای ڕۆشتنی باوکم تێگەیشتم مرۆڤ هەر کاتێك بیەوێت دەتوانێت بگری! ((عەباس فرخی))

خێزانێکی گەرموگوڕمان هەبوو ڕۆژانێکی شیرین و لێوان لە خۆشی، لەگەڵ دایە و بابەو خوشکە تاقانەکەم، بێئاگا لەزەحمەتی سبەینێ نەهاتووەکان، بەشادی و ئاسودەیی، ڕۆژە سەوزەکانی ژیانمان دەگوزەراند.

تا ئەودەمەی ڕۆژێك...

هەواڵیان هێنا خوشکەکەم لە دەمی چوون بۆ زانکۆ ماتۆڕسوارێك خۆی پێداکێشاوە....

دوای چەند ڕۆژێك خوشکەکەم مرد و ماڵەکەمان ڕەنگی خەم و ماتەمینی لێنیشت.

دایکم نەیتوانی بەرگە بگرێت و دوای ماوەیەك بەبیانوی نەخۆشی، ئەویش چووە پاڵ خوشکەکەم

لە ئاكامدا، من و باوكم بەتەواوی تەنها كەوتین، زۆر وەزعم شڕبوو بەلام باوكم بەردەوام قسەی لەگەڵ دەكردم و ئومێدەواری دەكردم، تا ئەوكاتەی ڕۆژێك باوكم وتی:

(كوڕی شیرینم وەرە دانیشە دەمەوێت قسەت لەگەڵ بكەم)

لەگەڵ باوكمدا بەتەنها دانیشتین و وتی:

((ئازیزم، كوڕی شیرینم، ژیان وەك كۆترێك وایە خەم و شادی وەك دوو باڵی ئەو كۆترە وان كە بوونی هەردوكیان گرنگ و پێویستە، نابێت بەدەركەوتنی خەمێك، تەركی ژیان بكەیت و ئێستا تۆ دەبێت ژیانێكی نوێ دەست پێبكەیت و ...)

من بەسەرسامی و ناچاری، قسەكەی باوكم قبوڵ كرد، بەلام پێداگری باوكم بویە مایەی ئەوەی كە بەحزوری هاوسەرەكەم، ماڵمان دیسان وەك جارانی لێبێتەوە.

باوكم لەگەڵ هاوسەرەكەمدا زۆر گەرموگوڕ بوو زۆربەی كات، بۆ چەندین كاتژمێر لەمەڕ رابردوی خۆی و پێشهاتە تاڵ و شیرینەكانی ژیانی خۆی بۆ دەگێڕایەوە.

كەشی ماڵەكەمان وردەوردە شادومانی جارانی بۆ گەڕایەوە.

دوای چەند ساڵێك...

باوكم نەخۆش كەوت، سەردانی چەندین پزیشكمان كردو دواجار، بۆمان دەركەوت كە ئەو نەخۆشیەكی كوشندەی هەیە و چارەسەری مەحاڵە هەربۆیە بەناچاری لەیەكێك لە ژورەكانی ماڵەوەمان خەوێنرا!

ساڵێك بەم چەشنە تێپەڕی...

ڕۆژێك هاوسەرەكەم پێی وتم:(من توانای پەرستاری خەزورەم نیە!)

وتم:(ئاخر باوكم ئەركێكی تایبەتی نیە)

و هاوسەرەكەم وتی:(ماڵەكەمان بووەتە نەخۆشخانە، رۆحیەتی كچەكەمان زۆر خراب بووە! بیبە بۆ خانەی بەساڵاچووان)

خەمێكی قوڵ هەموو گیانمی داگرت، هەموو ڕۆژێك لەسەری كار دەگەڕامەوە بۆ ماڵ بەنیگایەكی شێدارەوە لە باوكم دەڕوانی و دەكەوتمە بیری ئەو ڕۆژانەی كە دەچومە سەرسنگی و وازیم دەكرد وپاش چەند ساڵێك پێكەوە زۆرانبازیمان دەكرد ودواتر كە وەلامدەرەوەی گشت سەرسامیەكانی ئەو بوو! ئەمێستاش چۆن بەكەساسی لەگۆشەیەكدا كەوتووە! ومن تەنانەت نەمدەتوانی بیهێنمە پێش چاوی خۆم ڕۆژێك بیبەم بۆ خانەی بەساڵاچووان!

ئای خوایەگیان! گەروم وشك دەبێت! خەریكە دەخنكێم، خوایەگیان چیبكەم؟

تا ئەمەی كە...

ڕۆژێك باوكم داوای منی كرد، چومە پاڵی، ماچم كرد و وتم؟

(بابەگیان ئەمڕۆ زۆر باشتری)

و باوكم كە بەناڕەحەتی قسەی دەكرد وتی:

(کوڕم، ژیان و ئایندەی تۆ و خێزانەکەت گرنگە، من خۆری دەمی گوێسەبانەم، ئێستا تکایەکم لە تۆ هەیە، پێمخۆشە کە سەرەتا بەڵێن بدەیت کە بێگومان ئەنجامی دەدەیت)

من بەدڵگرانیەوە وتم:(فەرموو بابەگیان بەڵێن دەدەم هەرچیەك بێت کە جێبەجێی بکەم!)

باوکم وتی:کوڕم، نزیکەی ساڵ و نەختێکە کەمن لەماڵی ئێوە خەوێنراوم و ئەم مەسەلەیە بۆتە مایەی ئەوەی کە ڕۆحیەتی هەمووتان شێواو و پەرێشان ببێت، من لەگەڵ پـورت دا لەشارۆچکە قسەم کردووە ئەو زۆر پێداگری کردووە کەمن بڕۆم بۆ ئەوێ، هەروەها، هێندە توانای داراییم نیە کە لە خانەی بەساڵاچووان بخەوێنرێم و یاخود پەرستانێکی دارایی تـر بخەمـە سەرشانی تۆ، کەواتە تکادەکەم لەبەیانی زوتر نیە من ببە بۆ لای خوشکەکەم!)

هەر ئەو ڕۆژە باوکم برد بۆ حەمام.

کەوتمە بیری ئەو ڕۆژانەی کە ئەو منی دەبرد بۆ حـەمام کـە کـەفی لەدەموچـاوم دەماڵی و گاڵتەی لەگەڵ دەکـردم و دەنگی قاقامـان لەکەشی گەرماوەکـە سـەری دەکـرد، ئـەو کاتـە کـە لاو بـوو ماسولکەکانی جەستەی دەرپەڕی بوون و ڕوخسارێکی تەڕوپاراوی هەبوو ئێستاش کە...

بەبێ دەنگ ئەسرین لەچاوەکانم جاری بوو، ئەوم وشك کردەوە.

دەهاتەوە بیرم هەر کاتێك خاولی دەهێنا بەسەرو چاومدا سەری لوتمی ماچ دەکـرد و ئێستا بەیادی ئەو ڕۆژانە بەخاولی سەرو چاوی وشك دەکەمەوە لەپڕ ئاوچاوی یـەك بـووین، ئـەو پێکـەنی و وتی:(کوڕم دەستت خۆش بێت! زۆرم خۆش دەوێیت!)

ئیدی خۆم پێڕانەگیرا، باوەشم پێداکرد و دامە پڕمەی گریان، کەوتمە بیری ئەو ساتەی کاتێك کەسێك منی دەترساند یا ئازاری دەدام بۆ جێیـەکی ئـارام کـەخێوەتی ئـامێزی بـوو پـەنام دەبـرد وئامێزی گەرمی ئەو کۆتایی هەموو زەحمەتەکانی من بوو.

وەك ئـەو ڕۆژانـە دەسـتێکی هێنـا بەسـەرما، فرمێسـکەکانی بـەبێ دەنـگ بەپەلـە بەسـەر گۆنای دا دەخلیسکان، وەك ڕۆژانی منالیم لوتی ماچ کـردم و بـە زەردەخەنـەوە وتـی: کـوڕە مەگـەر کەسێك ئازاری داویت کە دەگرییت؟ یا کەسێك تۆپەکەی بردویت؟ یاپارەکەت ونکردووە؟ شەرم بکە! پیاو ناگرییێت! من زۆر لە تۆ ڕازیم!

بەڵام کوڕم!

ژیان هەر ئەمەیە!

ڕۆژانێك لە مەینەت.

تاوەکو لەئێمە مرۆڤێکی بەتواناتر دروست بکات!

لەبیرت بێت کوڕم!

ژیان وەك سەفەرێك وایە

و ئێمە هەمووومان ڕێبوارین

لە وێستگەیەك سواردەبین

و لەوێستگەیەکی تر دادەبەزین!)
باوکم بە سەری پەنجەکانی دڵۆپە فرمێسکەکانی سەر گۆنامی سڕی و درێژەی دایە:
(بەقوربانی کوڕەکەم بم! تۆش نارەحەت مەبە، من ماوەیەکی کورت لای خوشکەکەم دەمێنمەوە،
ئەویش تەنهایە و لەگەڵ یەکێك لە منداڵەکانیدا دەژی، کە چاك بوومەوە جارێکیتر دێمەوە لات.
هاوسەرەکەت ژنێکی چاکە، ئاگات لەئەو و کوڕەکەت بێت!
ومن کە لەپەسا دەگریام...
سبەینێ بەیانیەکەی باوکم کە دەتوت حاڵی زۆر باشتر بوو بوو هاوسەرەکەمی ماچ کرد و وتی:
((کچی شیرینم زۆر زەحمەتم دایت تۆش کەمێك پشوو بدە و ئاورێك لە ژیانی خۆت بدەرەوە)
کچەکەم مقی کردبوو وتی:(بابە گەورە بۆ کوێ دەچیت؟)
و باوکم وتی:(سەفەرێك، ڕەنگە کورت بێت بەلام تەلەفونت بۆ دەکەم، بەلام بەڵێن بدە کە هەموو
کتێبە چیرۆکەکانت بخوێنیتەوە)
کچەکەم بەتەواوی هۆگری باوکم بووبوو!
دوای چەند مانگێك...
پورم تەلەفونی کرد بە دەنگێکی لەرزۆکەوە وتی:(باوکت...ئاخ... خوایەگیان!
من لەم چەند مانگەدا نەمتوانی تەنانەت بۆ ڕۆژێکیش سەردانی باوکم بکەم)
خۆم گەیاندە ماڵی پورم.
بۆ دوایین جار بەچاوێکی تەڕەوە سەیری ڕوخساری باوکم کرد و ...
لەسەر مەزارەکەی چپەم بۆ کرد:
بۆکوێ ڕۆشتی؟
ئەی یاری سەفەر کەردە
ئەی باوکە نازدارەکەم
لەکوێیە؟
بەرامەی خۆشی هەناسەکانت
کە ئارامی گیانم بوو.
لەکوێیە؟
ئاوازی شادی خەندەکانت
کە مەرهەمی زامەکانی دڵم بوو بۆ کوێ ڕۆشتی؟
ئەی باوکە نازدارەکەم...ئەی باوکە نازدارەکەم...
بەیانی ئەو ڕۆژە پورم زەرفێکی دایە دەستم و وتی:
((ئەمە باوکت پێی دام کە لەدوای مەرگی بیدەم بەتۆ))
زەرفەکەم کردەوە، وەك بڵێیت باوکم بۆی دەخوێندمەوە:

سلاو کوڕی شیرینم!

کاتێك ئەم نامەیە دەخوێنیتەوە وادیارە من لەلات نیم، ئەمەم وت تابزانی کەمن هەمیشە لەگەڵ تۆم، بەلام کوڕی شیرینم من درۆیەکم لەگەڵ کردی کە هیوادارم لێم ببوریت ئەویش ئەوەبوو کەمن بەتۆم وت پارەم نیە نەخێر شتی وانیە.

کاتێك من هەستم کرد هاوسەرەکەت هیلاك بووەو هەقی خۆشی بوو هەربۆیە بریارم دا بێم بۆ مالی خوشکەکەم چونکە دەمزانی شتێك بۆ کۆتایی تەمەنم نەماوە نەمدەویست پارەیەك کە بە درێژایی ئەو سالانە کە تەنها بە خۆشەویستی تۆ و خێزانەکەت تۆزە تۆزە کۆم کردبووەوە لەخانەی بەسالاچووان خەرجی بکەم، ئەم پارە هی تۆیە، بیبە بۆ مال و دەستێك بە خانووەکەدا بێنە پاشماوەکەی بۆ هاوسەرو منداڵەکەت هەڵبگرە کە من زۆر خۆشحاڵ دەبم.

بەشێك لە نامەکە پەیوەست بوو بە هاوسەرەکەمەوە کە پێمدا و هاوسەورەکەم بە پەژارەوە بەم جۆرە خوێندیەوە:

سلاو بوکە شیرینەکەم!

خودا بتپارێزێت کە زەحمەتی زۆرت بۆمن کێشا...

کچی شیرینم ویستم بە جۆرێك سوپاست بکەم، هەربۆیە پرەملەیەکی ئاڵتوون کەهاوپێچی نامەکەمە و زۆر بەلامەوە گرانبەهایە – چونکە لەسەرەتای ژیانی هاوبەشماندا بۆ هاوسەرەکەم کڕی بوو، پێشکەشی تۆی دەکەم کە زۆر نازداری بەلامەوە!

کچی شیرینم! نزای خێری من یاوەری رێتان بێت.

نەوە شیرینەکەم ماچ بکە، قەدری پێکەوەژیان بزانن و بە خۆشیەوە رۆژگار بەسەر ببەن لەبیرتان نەچێت:

هاتنە دنیا زەحمەتە

مردن سوکەلە بوونە

بەلام ژیان دەرفەتە!

دەرفەتێکی سەوز بۆ خۆشویستن، ئەویندارى،

و بەخۆشی وکامەرانی رۆژگار گوزەراندن

هەردەم نزای خێرتان بۆ دەکەم!

خودا حافیز...

دڵۆپە ئەسرینەکانی هاوسەرەکەم وەك باران دەرژان بەسەر دەسنوسەکەی باوکمدا.

ئەو شەوە بارانێکی قورس بوو منیش بە چاوێکی بارانیەوە سەیری دەرەوەم دەکرد لە ژێر لێوەوە یادی باوکم دەکرد:

تا نپنداری زیاد غافلم گریە می جوشد شب و روز در دلم

تا وانەزانی لە یادت غافڵم، کوڵی گریانیەتی شەو و رۆژ دڵم

لەبەرخۆمەوە بیرم دەکردەوە، ئێمە لەبیری ئەوەدا بووین زوو نەجاتمان بێت بەدەستیەوە و باوکیشم لە بیری ئەوەدا بووە چۆن بە پاشەکەوتەکەی ئایندەی ئێمە دابین بکات!

هۆنراوەیەکم بەبیردا هاتەوە کە باوکم هەمیشە دەیخوێندەوە:

بەدل گفتم کدامین شیوه دشواراست در عالم
نفس درخون تپید و گفت: پاس اشنایی ها
بەدڵم وت کام شێوە دژوارە لە دنیادا، هەناسەم لە خوێندا گەوزا و وتی:نرخاندنی ئاشنایی.
و ئێمە کە قەدری ئەومان نەزانی ! مەخابن... مەخابن...
و حەزرەتی عەلی(ر.خ) چەند جوان لەبارەی ئەم بیرەوەریەوە دەڵێت:
لەگەڵ باوکتان چاکە بکەن تاوەکو منداڵەکانتان چاکەتان لەگەڵ بکەن!
بەلام (سهراب سپهری)ش بەتاڵی لەبارەی مەرگی باوکەوە دەدوێت:
باوکم لەدوای دوجار هاتنی پەرەسێلکەکان، لەدوای دوو بەفر
باوکم لەدوای دووجار خەوتن لە هەیوانا
باوکم لە لەودیو زەمەنەکانەوە مردووە
باوکم کاتێك مرد، ئاسمان ساماڵ بوو
دایکم بێئاگا لەخەو ڕاپەڕی، خوشکەکەم جوان بوو
باوکم کاتێك مرد پاسەوانەکان هەموو شاعیر بوون.
کابرای میوەفرۆش لێی پرسیم: چەند مەن کاڵکەت دەوێ؟
منیش لەوم پرسی: ئێزرەمی دڵخۆشی بەچەند؟
و(سۆزان سیلیس) بەم چەشنە دەربارەی باوك دەڵێت:
باوك ئەو کەسەیە کە دەیەوێت دەستی تۆبگرێت و بتپارێزێت و بەرزت کاتەوە
ئەودەمەی کە دەکەویتە خوار
جله تۆزاویەکانت دەتەکێنێ و بهێڵێت هەمدیس هەوڵبدەیت
باوك کەسێکە کە دەیەوێت بتگێڕێتەوە
ئەوکاتەی خەریکی تاوانێك ئەنجام دەدەیت
کاتێك دڵی بەبێدەنگی دەشکێت
ئەو کاتەیە کە تۆ ژیانت بەرکەوتووە
و ئەودەمەی کە سەردەکەویت
ئەو لە خۆشیانا دەدرەوشێتەوە
بەلام (پەروین ئیعتیصامی) بەتاڵی باس لە هیجرانی باوکی دەکات و دەڵێت:
بابە ئەو قولنگەی ئەجەل لە خاکی تۆی داوە، قولنگێك بوو بویە مایەی وێرانی من
ناویان نایت یوسف وبەگورگیان سپاردی، مەرگ، بوو بەگورگی تۆ ئەی یوسفی کەنعانی من
مانگی گێتی ئەدەب بوویت و چویت بەخاکا خاك بوو بەزیندانی تۆ ئەی مانگی زیندانی من
ئەوەی لە ژێر زەمین دا سەروسامانی پێدایت، خۆزیا دەیخوارد خەمی بێ سەروسامانی من

بێ تۆ ئەسرین و خەم و پەژارە هەموویان میوانی منن، هەنگاوێك زەحمەت بکێشە لە خۆشەویستیدا وەرە بۆ میوانی من.

(ئەندی رونی) خۆشترین بیرەوەری خۆی دەگێڕێتەوەو دەڵێت:

ڕێکردن لەگەڵ باوکم لەشەوێکی هاویندا بەمنداڵی، ناسکترین بیرەوەریمە لەگەورەیی دا!

و پێغەمبەر(د.خ) سەبارەت بە نزای باوك دەڵێت:

نزایەك کە باوك بۆ منداڵی بکات

وەك نزایەکە پێغەمبەر بۆ ئوممەتەکەی بکات!

هەنوکە گوێ لە بەسەرهاتێکی قوڵ دەگرین:

((داستانی سندوقی باوك))

کاتێك گەلاکانی پایز لەژێر پێتدا دەپلیشێنەوە، لەبیرت نەچێت ڕۆژێك لە ڕۆژان هەناسەیکیان پێشکەشی تۆ کردبوو! (جان پراك)

باوکم، دامەزرێنەری کۆمپانیایەك بوو کە پاش چەندین ساڵ_ لەبەر پیری_ وازی لەکارکردن هێناوەو من بەڕێوەبەرێتی ئەوێم لەئەستۆ گرتبوو، ماڵی ئێمە لەناوچەیەك بوو لەباکوری کالیفۆرنیا، باوکم دوای مردنی دایکم لەگەڵ ئێمە دەژیا و هەموو ڕۆژێك کە دەگەڕامەوە بۆ ماڵ دەمبینی باوکم لەسەر کورسیە تایبەتەکەی پان بۆتەوەو لەپەسا دەخوات و دەربارەی دۆخی کۆمپانیا پرسیاری دەکرد، بەلام منی شەکەت لەم گفتوگۆیە شەکەت بووبووم!

ئەو بەڕاستی ماندوی کردبووین، دوو کوڕەکەم نەیاندەتوانی گوێ لە موزیك بگرن و هاوسەرەکەشم لەم دۆخە بێزار بوو.

چەند ساڵێك تێپەڕی...

بەراستی شەکەت بووم، ڕۆژێك بڕیارێکی سەیرم دا، سندوقە کۆنەیەکی باوکم بە هاوکاری یەکێك لە هاوڕێکانم لە ژێر زەمینەکە هێنایە دەرەوە و بەباوکم وت:

(بابە دەتوانی بچیتە ناو ئەم سندوقە؟ دەمانەوێت نەختێك سەیران بکەین)

باوکم بە سەرسامیەوە سەیرێکی منی کرد و بەبێ هیچ قسەیەك چووە ناو سندوقەکە_ ئەو ڕۆژە هاوسەرو منداڵەکانم لەماڵەوە نەبوون، پاشان بەهاوکاری هاوڕێکەم سندوقەکەمان خستە ناو دواوەی ئۆتۆمبیلەکەم

و بەڕێ کەوتین تاگەیشتینە نزیك شیوێك، ڕاوەستاین و سندوقەکەمان دەرهێنا، بڕیارم وابوو فڕێی بدەمە ناو شیوەکە، بۆ دواجار دەرگای سندوقەکەم کردەوە و بەبێ ئەوەی بیر لەشتێك بکەمەوە دەرگاکەیم داخست بەلام باوکم بانگی کردم، بە سەرسامیەوە دەرگای سندوقەکەم کردەوە باوکم بە ڕەنگ بزرسکاوی ودەنگێکی لەرزۆکەوە وتی: ((کوڕم دوای ئەنجامدانی کارەکەت، سندوقەکە بهێڵەوە))

حەپەسام لەم قسەیەی باوکم و سەیرێکم کرد و باوکم درێژەی دایە:

(لەبەرئەوەی تۆ سوننەت ونەریتێکت داهێنا کە پاشتر منداڵەکانیشت هەمان شت بەتۆ دەکەن،
هەربۆیە وتم ئەم سندوقە بپارێزیت!)

بەلام(نوسەر) بە حەسرەتەوە باسی باوك دەکات:

بابە!

لەبیرتە؟

ئەو رۆژەی لەسەر نوکی پێیەکانم بەئەستەم خۆم هەڵبڕی و پەنجەم نا بەزەنگی دەرگاکەدا

تۆ بە هاوارێکی پڕلە خۆشی و تاسەمەندیەوە وتت:

ئافەرین کوڕم! ماشاالله بووی بەپیاو!

ئێستا دوای تێپەڕینی سالانێك، ئەو زەنگی دەرگایە لەپێش چاوی منە

و من بەچاوێکی تەڕەوە سەیری رابردو دەکەم و لەبەر خۆمەوە بیردەکەمەوە

بریا قەدم هەرگیز بڵند نەدەبوو

بەلام تۆ هەبوویتایە...

بابەگیان!

(ڤیکتۆر هۆگۆ) بە ئاسۆری یادی باوکی دەکاتەوەو دەڵێت:

ئاسۆرترین ئاهێك کەلەهەموو ژیانما هەڵمکێشاوە کاتێك بوو کە باوکم مرد!

و(ئالبێرت ام وارد) بەخەمێکی قوڵەوە باسی باوکی دەکات:

ئەودەمەی من منداڵێکی ساوابووم

دێتەوە یادت؟

ئەودەمەی کوتراوی جەستەت ڕادەبوسیم

وا دەزانم دوێنێ بوو فرمێسکەکانت دەسڕیم

شەوانە درەنگانێك بانگم دەکردی تاوەکو ترسم لێدورخەیتەوە!

بەلام هەنوکە، گوزەری زەمان تۆی لەمن سەندووە

ئاه.... کە تێژنەی ئەو ساڵە لەدەست چووانەم

ئاواتم ئەوەیە کوڕێکی جاحێل بم

و نیسان یادەوەری بژێنمەوە

بیری پێگەیشتن و و بالاکردن لەپاڵ باوکمدا!

باشە، تەماشایەکی دڵی دەردەداری مەزنەکان و شاعیرانی جیهانمان کرد لەبارەی باوکەوە!

دەشزانین ئێوەش وەك ئێمە بەچاوێکی تەڕەوە دەیخوێننەوە!

بەلام هەموو ئەم کەڵە مرۆڤانە ئەم سرود و هۆنراوانەیان هۆنیوەتەوە بۆئەوەی ئێمە زیاتر حورمەتی
حزوری باوك بگرین و قەدری بزانین.

ئێستا سەیری یەکێکی تر لە ئەندامانی خێزانی خۆمان دەکەین:

(نوسەر) ئەو بەشاعیر ناودەبات و دەڵێت:

ناقانه شاعیری وجودم

دایه !

تۆ سۆز بزوێنی وەك غەزەل

تۆ قوڵ بینی هەروەك مەسنەوی

تۆ ناسکی وەك چوارخشتەکی

تۆ سادەی وەك دوو بەیتی

دایه !

تۆ ناسکترین و سۆز بزوێنترین کۆپلەی

لە کتێبی شیعری حەزرەتی دۆست دا

و ئێستا پێکەوە گوێ لە بیرەوەریەکی ڕاستەقینە دەگرین:

((چیرۆکی گوڵ بۆ دایك))

هەرکاتێك دەستە گوڵێکی بۆنخۆش پێشکەش بەدایکت دەکەیت،

فریشتەکان، سبەینێ کانتان گوڵ باران دەکەن!

(راحله معینی پور)

شەوی جەژن بوو منیش ئیشێکی زۆرم هەبوو، ڕۆشتم بۆ گوڵفرۆشیەك تاوەکو داوای دەستە گوڵێك بکەم بۆ دایکم کە لەشارێکی تر بوو بۆی ڕەوانە بکەن.

کاتێك لە گوڵ فرۆشیەکە هاتمە دەرەوە، کچۆڵەیەکم بینی کەلەسەر قەراغی شۆستەی شەقامەکە دانیشتبوو زارزار دەگریا، چوومە پێشەوە و پرسیم:(کچم بۆچی دەگریت؟)

کچۆڵەکە بەدەنگێکی لەرزۆکەوە وتی:(دەمویست چەپکە گوڵەباخێك بکڕم بۆ دایکم بەڵام تەنها هەشتا سەنتم پێیە لە کاتێکدا دەستە گوڵەکە بە یەك دۆلارە)

من زەردەخەنەیەکم کرد و وتم:(ئەمە گرنگ نیە) و چەپێکێك گوڵەباخم بۆ کڕی و دامە دەستی و پرسیارم کرد:(دایکت لەکوێیە؟ دەتەوێت بتگەیەنم؟)

کچۆڵەکە وتی: (بەڵێ ئەوسەری شەقامەکەیە)

ئەوم گەیاندە ئەوسەری شەقامەکە، بەلام کەسێك یا شتێك جگە لە گۆرستان لەوێ نەبوو!

بەسەرسامیەوە پرسیم: (ئێرە؟)کچۆڵەکە هیچی نەوت و درێژەی بەرێگەی خۆی دا و دوای چەند ساتێك دەستەگوڵەکەی لەسەر گۆڕێك داناو وتی:

(سلاو دایەگیان، جەژنت پیرۆز!)

پاشان ڕوی لەمن کرد و بەزەردەخەنەیەکی خەمناکەوە وتی:(بەڕێزم زۆرسوپاس کە من و دایکمت لەم شەوی جەژنەدا خۆشحاڵ کرد!)

و من بێدەنگ و حەپەساو، بیرم چوو بۆلای چەپکە گوڵێک کە داوام کردبوو، گەرامەوە بۆ گوڵفرۆشیەکەو چەپکە گوڵەکەم وەرگرت و وتم: (پێویست بەناردن ناکات خۆم دەیبەم!)
ئەو کچە وانەیەکی تاڵی دادام!
(جوبران خەلیل جوبران) دوای بیستنی ئەم حەکایەتە دەڵێت:
هیچ ئاوازێکی خۆش، ڕۆح بزوێنتر و دڵگیرتر نیە لە وشەی دایک
لەژیانی مرۆڤدا دایک هەموو شتێکە
لەحاڵەتی خەم و پەژارەدا، دایک دڵنەواییە
لەکاتی نائومێدیدا، دایک دەلاقەی هیوایە
لە دەمی پەککەوتەییدا، دایک هۆکاری هێزو توانایە.
و (فەریدون مشیری) چێژی هەبوونی دایک بەم چەشنە دەهۆنێتەوە:
((تاج لەسەری گەردون هەڵگریت و جاویدانە لەسەر خۆتی بنێیت، بچیتە ناو بەهەشتی خەونەکان و هەر دەمێک کام و جامت شیرین بێ، سبەینان لە گوێسەبانەی جیهانەوە وەک هەتاو ڕوی گێتی ڕوناک کەیتەوە، شەوانە وەک مانگی خەونەکان ناز بکەیت بەسەر کاکێشان و خۆردا، وەک ئاسۆ بەسەر مەزرای سەوزی گەردونەوە باڵت لەباڵی کۆتردا بێت، شان و شکۆی سلیمان و دەسەلاتی فرەی ئەسکەندەرت هەبێت،
بۆهەتایە لە ترۆپکی دەسەلاتا بژیت، موڵکی بوونت ڕام و ژێردەستەبێ، پێشکەشی تۆبێت کە بەلای ئێمەوە چێژی ساتێك هەبوونی دایك خۆشترە!
پێکەوە ئەم بەسەرهاتە بەنرخەی خوارەوە دەخوێنینەوە:
(سەرگوزەشتەی خزمەتکردنی دایك)
مەلەکوت، پشتیوانی ئەو منداڵانەیە کە خزمەتی دایك دەکەن!
(مەحمود نامەنی)
دوو برا هەبوون دایکێکی پەرپووت، برایەکیان خەریکی خزمەتکردنی دایکی بوو و براکەی دیکەشیان خزمەتی خوداوەندی دەکرد(پەرستشی دەکرد)
شەوێك ئەو برایەی خەریکی خواپەرستی بوو لەخەودا فریشتەیەکی بینی کە پێی دەوت:(لەبراکەت خۆش بووین و تۆشمان بەئەو بەخشی)
پیاوەکە وتی:(ئاخر من کە بە خزمەتکردنی خوداوەندەوە مژوڵم و ئەویش دایکم، خزمەتەکەی من گەورەترە! من دەخەیتە ناو کارەکەی ئەو؟
فریشتە وتی:(ئەوەی تۆ دەیکەیت خوداوەند پێویستی پێی نیە بەلام ئەوەی براکەت دەیکات دایکت زۆر پێویستی پێیەتی!)
بەلام (شەهریار) خەمی لەدەستدانی دایك بەمجۆرە دەهۆنێتەوە:

دیسان به شێنەیی بەتەنیشت پلەکانەکانا ڕۆشت، لەبیری چێشت و سەوزی نەخۆشیەکەی خۆی بوو،
هالەیەکی ڕەش دەوروبەری تەنیبوو، ئەو مردووەو هێشتا پەرستاری حاڵی ئێمەیە، لە ژیانی ئێمەدا
بەهەموو جێیەکدا دەخولێتەوە، هەرگۆشەیەکیماڵەوە دیمەنی داستانێکی ئەوە، بێچارە دایکم! ئەو
مردو لە پاڵ باوکمدا چووە باوەشی خاك، خزمەکانی هاتن بۆ سەرەخۆشی، پرسەیەکی بۆ دانرا و
زۆریش خراپ نەبوو، زۆر دڵنەوایی ئێمەیان کرد، لوتفی ئێوە زیاد بێت، بەلام هاواری ناخم هەمیش
بەگوێما دەیچپاند:

ئەم قسانە بۆ تۆ نابن بەدایك!

ئەی وای دایەگیان!

و(ڕەهی موعەیێری) لەپای دایکدا بەمجۆرە خوێنی دڵ دەپژێنێت:

چەند میهرەبان دایکم، وەك چڵە گوڵێك منی، لە ماڵی ئاو وگڵ دا پەروەردە کردووە، دەیپژێنم خوێنی دڵ لەبەرپێی ئەودا، چونکە ئەو بەخوێنی دڵ منی پەروەردە کردووە.

(بەسەرهاتی حورمەت دایك لە دیدی پێغەمبەرەوە د.خ))

باوك و دایك، دوو ناوی دیکەی خوداوەندن لەسەر زەوی!

(راحلە موعینی پور)

ڕۆژێك کوڕێکی گەنج هاتە خزمەتی پێغەمبەر(د.خ) بە گلەییەوە وتی: من پیاوێکی گەنج و بەتوانام و تێکۆشانم لەڕێی خودا پێخۆشە بەلام دایکێکم هەیە حەزناکات، چی بکەم؟

پێغەمبەر(د.خ) فەرموی:

(بگەڕێوە لای دایکت بمێنەوە: چونکە سوێند بەوکەسەی منی بەهەق ڕەوانەکرد، هەموو دەمێك ئارامشی شەوێکی ئەو لە پەنای تۆدا لە ساڵێك تیکۆشانی تۆ لەڕێی خوا باشترە!)

هیوادارم کارێك نەکەن کە ئێوەش گیرۆدەی خەم و پەژارەکەی (مەهدی سوهیلی) ببن و داوای لێبوردن بکەن:

دایەگیان ببەخشە

ڕۆڵەی تورەو گوناهباری خۆت

دایەگیان!

گەردنی ئازادکە کەسەراپای پەشیمانیە

بەچاوی پڕ لە ئەسرینەوە کە بەجێم دێڵیت

سەراپای من نوقمی لۆمەکردنە

هەر ساتێك لەبەرامبەر مندا فرمێسکت ڕشت

لەچاوی پڕ لە بێزاری تۆ سکالایەکم خوێندەوە

دایەگیان بمبەخشە!

سەدجار بەهۆی هەڵەی کوڕەوە فرمێسکت ڕشت

بەلام لێوەکانت بەسکاڵاکردن لەمن ئاشنا نەبوون
لەوە دەترسام نەفرەتم لێبکەیت بەلام
ئیشی تۆ بۆ کوڕەکەت جگە لە نزا نەبوو
ئەم بەسەر هاتە حەقیقیە پێکەوە دەخوێنینەوە:
لاوە ئازیزەکان! ئەم بەسەرهاتە بەوردی بخوێننەوە:

((سەرگوزەشتەی من و دایکم))

هیچ کاتێك ڕوبارێکی وشك بوو لەبەرخاتری ڕابردوی سوپاس ناکرێت!
(کاترین کلوئە)

باوکم چەندساڵێك لەوەوپێش مردبوو دایکم لەو ماڵەدا کەمن لەگەڵ دوو برا ودوو خوشکم دا سالانی منداڵیمان بە لاویتی گەیاندبوو لەگەڵ برا بچوکترەکەم و هاوسەرەکەیدا دەژیا.

دایکم عادەتی وابوو کە هەر چەند مانگ جارێك بەنۆرە، سەر لەماڵی یەکێك لە کوڕەکانی بدات و چەند ڕۆژێك لەوێ بمێنێتەوە و ئەم جارە وەك هەمیشە لەماڵی ئێمە بوو دوو منداڵ و خێزانەکەشم ئەویان زۆر خۆش دەویست، زۆربەی کات دادەنیشت و نزای دەکرد و جاروبار ڕۆژنامەو گۆڤار کاتێك دەیویست بۆ دەست نوێژگرتن بۆ سەرئاو بڕوات بەئەستەم لەجێی خۆی هەڵدەستا و ناوی خودای دەبردو داوای کۆمەکی دەکرد و ژێرپێیەکانی زۆر ئازاریان هەبوو.

ڕۆژێك عەسر لە فەرمانگەوە بۆ ماڵ هاتبومەوە دوای گۆڕینی جلەکانم ڕۆشتم دەست و دەموچاوێك بشۆم کە لە سەرئاوەکەدا دیمەنێکی قیزەونم بینی، بۆنی پیسایی فەزای سەرئاوەکەی پڕ کردبوو برێکیشی لەکاسەی سەرئاوەکەدا مابوو.

بۆم دەرکەوت دایکم چووە بۆ سەرئاو ساحیبەکەم داگیرساندو سەرئاوەکەم بە دڵگرانیەوە خاوێن کردەوەو هاتم بۆلای هاوسەرەکەم و بە توڕەییەوە وتم تۆ دەزانیت کە دایکم ناتوانێت بەباشی کارەکانی ئەنجام بدات، بۆچی ئاوت نەکردووە بەسەرئاوەکەدا؟ وساحیبەکەت دانەگیرساندووە؟ لەتاو بۆنەناخۆشەکەی وەختبوو بخنکێم! لەپڕ دایکم کە تەماشای ئەم دیمەنەی دەکرد وتی: کوڕم تاوانی منە من لە سەرئاو بووم نەك منداڵەکان بەلام چیبکەم کە دەستم هێزی نیە کە سیفۆنەکە بشۆم نازانم!

دڵم داکەوت دایکم هەندێ جار بە ئەستەم دەیبیست بەلام چی قەوما کە هەموو قسەکانمی گوێ لێ بوو!!؟؟

دڵیکم لە شەرمەزاریا سەری کز کردبوو ولەبەر خۆیەوە دەیوت چیبکەم کوڕەکەم پیری وسەد عەیب! بووم بەمایەی سەرئێشە بۆ هەموان! خوایە زوتر بمبەرەوە بۆلای خۆت!

ئەو شەوە نەمتوانی نان بخۆم و زۆر زوو چومە سەر جێگاکەم، لەمەڕاقا خەوم لێنەدەکەوت، زۆر لەخۆم توڕە و دڵگران بووم نازانم خەوتبووم یا بە ئاگا، بەلام وێنەی منداڵی خۆم هاتە پێش چاو کە دڵیکم دەهات ومنی خاوێن دەکردەوەو ئەو ساتەی دەهاتە سەر ئاوەکە وەك بڵێیت بۆ باخێکی پڕ لە

گوڵ هاتووە وبەڕوپەکی خۆشەوە دەیوت (بەقوربانی کوڕە جوانەکەم بم !) پاشان بەوپەڕی ئارامی دەستی دەکرد بە خاوێن کردنەوەی من و هاوکات خۆی دەکرد بەقوربانی ساقەسەری من!
تەپاوتلێکم دا خەو نەدەچووە چاوم! ڕاستیان وتووە کە،
ئەگەر خودا لە گوناهەکانی مرۆڤ خۆش ببێت،
هێشتا ویژدان دەست لەسەرمان هەڵناگرێت!
وێنەکانی چەند ساڵ لەوەو پێش هاتنەوە بەرچاوم...
سەڵت بووم لەماڵەوە لەگەڵ دایکم و خوشکەکەم دەژیام. ماوەیەك بەهۆی ژەهراوی بوون و هەوکردنی گەدەوە نەخۆش کەوتبووم چەند ڕۆژێك لە نەخۆشخانە خەوتم و پاشان هاتمەوە بۆ ماڵ دوو سێ هەفتە لەماڵەوە پشووم دا. ڕۆژە بەراییەکان نەمدەتوانی خۆم بگەیەنمە سەرئاوەکە و جلەکانم پیس دەکرد تەنانەت دەوروبەری سەرئاوەکەش! هیچ کەسێکم لەماڵەوە نەبوو جگە لەدایکم، منیش لەڕوی جەستەییەوە زۆر لاواز بووبووم توانام نەبوو بەتەنها جلەکان بگۆڕم و دایکم بەوپەڕی ڕوخۆشیەوە منی دەخەواندو بە هێوریەکی سەیرەوە ڕێك هەروەك قۆناغی منداڵی دەیوت (کوڕم هیچ نیە من شەرواڵەکەت دەگۆڕم!)
من هەرکە چاوم بەشەرواڵە پیسەکەم دەکەوت، سەرباری ئەوەی شەرمەزار دەبووم حاڵم تێك دەچوو، بەلام دایکم بەهەمان ئارامی و ڕوخۆشیەك کە پێی ناسرابوو شەرواڵەکەمی دەگۆڕی و پاشان دەچوو سەرئاوەکەشی خاوێن دەکردەوە، دوای چەند ساتێك شروبەکەی منی دەهێناو دەیوت: (کوڕم، بە پشتیوانی خوا، حاڵت خەریکە باش دەبێت لەڕەنگی پیساییەکەت بۆم دەرکەوت، سوپاس بۆ خوا دوو سێ ڕۆژی تر چاك دەبیتەوە.
خەمەکان، تنۆك تنۆك لە گۆشەی چاوم دەتکان و جێیەك بۆ خەوتن نەمابوویەوە لەبەرخۆمەوە دەموت ئێستا من تەنانەت بۆساتێك توانای بەرگەگرتنی بۆنی پیساییەکەی ئەوم نیە، نەفرەت لەمن کە هێندە بێویژدانم!
ساڵانێك تێپەڕین هەنوکە من کە لەتاڵترین خۆرئاوابوونی پایزدا لە لەپاڵ مەزارەکەی دایکم دانیشتووم و بەچاوێکی تەڕەوە لەو یادەوەریانە دەڕوانم و بەخۆم دەڵێم چ جیاوازیەکی گەورە لەنێوان ئەم دوو عەشقەدایە، باوك و دایکەکان، ڕۆڵەکەیان خۆش و دەوێت و عاشقی ئەون، بەلام چ مەودایەکی گەورە هەیە لە نێوان خۆشەویستی دایك و باوك بۆ جگەرگۆشەو عەشقی ئەو بۆ دایك و باوك!
و دەنگی ئاوازی پیاوێکی ڕاگوزەر لە گۆڕستان، ڕۆحمی دەڕوشاند:
بێئاگا لەحاڵی یەکتری چ سودێکی هەیە؟ لەسەر مەزاری مردووان زاری چ سودێکی هەیە؟ زیندوو تا زیندووە دەبێت بەهانایەوە بچیت، ئەگینا ئاوپرژێنی سەر مەزارەکەی چ سودێکی هەیە؟ گەر نەهۆشتی بۆ ماڵەکەی تا زیندووە، لەماڵی خاوەن پرسە تابەیانی خەوتن چ سودێکی هەیە؟ گەر لەحاڵی من نەپرسیت تا زیندوم، دوای مردنم فرمێسك و زاری چ سودێکی هەیە؟

تنۆك تنۆك خەمەكانم لە چاوەكانمدا دەبوون بە ئاو و بەسەر گۆنامدا دەتكا و لەپشت پەردەی فرمێسكەوە، تەماشای كێلی گۆڕەكەی دایكم دەكردو بەدەم هاوارەوە دەمووت:

دایەگیان بمبەخشە ! دایەگیان بمبەخشە !

تۆ هێندە گەورەو بێسنوریت، هەروەك دەریا !

ومن ڕسوا و بۆگەن وەك زەلكاوێكی ڕسوا !

دایەگیان بمبەخشە !

من نەمتوانی تەنها چركەساتێك سوپاسگوزاری میهرەبانیەكانی تۆ بم !

بمبەخشە !

ئەی فریادڕەسە نەجیبەكەی من

سوپاست دەكەم لەبەر دەربردنی مەینەتیەكانم

لێم ببورە لەبەر گشت بێئاگاییەكانم

بمبەخشە فرە ئاتاجی بەخششی تۆم !

دایەگیان لێم ببورە...

كزەی ساردی خەزان گونا تەڕەكانمی ئازار دەدا، و تك تكی تنۆكە فرمێسكەكانی پەشیمانی و پەشیمانی من بوو كە دەڕژا بەسەر مەزاری ساردو سڕی دایكمدا...

باشە نازدارەكانم ! ئەم بەسەرهاتانە ئەفسانە نین. بیرەوەری واقیعی و تاڵی مرۆڤەكانن كە بۆ پەندوەرگرتنی ئێوە دەیانگێڕینەوە.

هیوادارین: پەند وەرگرین، نەك مایەی پەند !

(رویارد كپلینگ) بەمجۆرە دایكی دەلاوێنێتەوە:

ئەگەر بەسەر بڵندترین تەپۆلكەوە لە خاچ بدرێم

دەزانم چ كەسێك هاوڕێم دەبێت

ئەگەر لە قوڵترین دەریادا نوقم ببم

دەزانم چ كەسێك فرمێسكم بۆ دەڕژێت،

ئەگەر نەفرەت لێكراوی گیان و جەستە بم

دیسان دەزانم كێ من پاك دەكاتەوە

دایكم، بەتەنها دایكم !

و پێغەمبەری نازدار(د.خ) ڕێز ومافی دایك بەم شێوە وەسفدەكات:

مافی دایك، بونەوەرێك كە تۆی لەسكی خۆی دا هەڵگرتووە

لەهەردوو مەمكیّ شیری پێداویت و لەئامێزی پڕ لەسۆزی خۆیدا پەروەردەی كردویت

لەهەر مافێكی تر ئەوبەرترە !

و(كانفیلد فیشر) دایك بە پشتیوان دەزانێت و دەڵێت:

دایک کەسێک نیە کە پشتی پێببەستین، بەڵکو ئەو کەسەیە کە ئێمە لە پشتبەستن بۆ ئاتاج دەکات!

و نوسەری بیرمەند(هانری وار دبیچر) دەڵێت:

ئەوەی دایک لە پاڵ بێشکەدا دەیچرپێت، تا گۆڕ لە بیرناچێتەوە!

و(زەردەشت) یش بەمجۆرە ستایشی دایک دەکات:

دایک، زاتێکی میهرەبانی

نورو ڕوناکی

و خۆشەویستی و ئەوینە.

دایک، هاوتای ئامۆژگارەمەزدا

و ئافانەیە لە خۆشەویستیدا!

و ئێستا بۆ دەرک کردنی شکۆو حورمەتی دایک لای حەزرەتی دۆست ئەم چیرۆکەی خوارەوە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی نزای دایک)

کاتێک خزمەتی باوک و دایک دەکەیت، زەردەخەنە دەخەیتە سەر لێوەکانی خوداوەند!

(رەزا ئەمانوڵاهی

پیاوێک هاتە لای پێغەمبەر(د.خ) و وتی: (ئەی پێغەمبەری خوا نزام بۆ بکە)

پێغەمبەر(د.خ) پرسیاری کرد: (دایکت لە ژیاندا ماوە؟)

پیاوەکە وتی: بەڵێ

پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی: (بەدایکت بڵێ نزات بۆ بکات)

ماوەیەک تێپەڕی...

هەمان پیاو هاتەوە خزمەت پێغەمبەر(د.خ) و وتی: (ئەی پێغەمبەری خوا نزام بۆ بکە)

پێغەمبەر(د.خ) پیاوەکەی هاتەوە یاد و وتی: دایکت حاڵی چۆنە؟)

پیاوەکە وتی: ماوەیەک لەوەوپێش مرد

پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی: ئیستا داوا لەئەو بکە نزات بۆ بکات.

چونکە نزای دایکێکی مردو، لەنزای من باشتر گیرا دەبێت.

و(جان الك) بەیادی بیرەوەریەکانی منداڵیەوە دەهۆنێتەوە و دەڵێت:

دایەگیان! جاروبار لەسەر هەڵەکانم

زللەیەکت لێدەدام

نەدەگریام

بەلام تۆ شوێنی ئازارەکەمت ماچت دەکرد

و بەنهێنی لەبری من دەگریایت

ئاخ، نازانم، دواجار، لەسەر کام هەڵە بوو

بەمەرگی خۆت زللەیەکت لێدام
ئیدی هەڕەشەیەك نەبوو كە بگریم
شوێنی ئازارەکەشم
کەس نەبوو ماچی بکات.
دایەگیان، چیبکەم؟
کە چیتر ئازارەکانم
کەس دەرکیان ناکات و فرمێسکیان بۆ ناڕژێت!
باشە، هەنوکە پێکەوە یادەوەریەکی حەقیقی تر دەخوێنینەوە:
لاوانی خۆشەویست! ئەم چیرۆکە بەوردی بخوێننەوە!

(بەسەرهاتی تاڵی دایکم)

وەك گوڵێکی چنراو کە لەئاودا هەڵیدەگرن   وێنەی ڕوخساری تۆم، لەدیدەی تەڕدا هەڵگرتووە
(ئەبوتوراب فەرقەنی)

زەنگی تەلەفونی ئیدارە لێیدا بیستۆکەکەم هەڵگرت_ زۆر سەر قاڵ بووم دایکم بوو هەرکە گوێی لەدەنگی من بوو، نەرم و ناسك وتی:
(سلاو کوڕی شیرینم! بەقوربانت بم! دەمویست بڵێم زۆر بیرت دەکەم، دەزانم گیرۆدەی، تەنها ئەگەر دەرفەتت هەبوو سەرێکم لێبدە، زەحمەتت نادەم ئازیزم، خوداحافیز!)
بەبێ حەوسەڵەییەکەوە وتم:(بەچاوان دایەگیان، بەخوا ئیشم زۆرە، بەچاوان، دێم بۆلات)
ئەو ڕۆژانە گیرۆدەی کڕینی خانو بووم و لەڕوی داراییەوە لەهەلومەرجێکی دژواردا بووم و لەهەر لایەك قەرزم کردبوو، زۆر دەرگیری ئەم مەسەلانە بووم و هەر بۆیە چەند مانگێك بوو سەردانی دایکم نەکردبوو، براو خوشکێکم لە هەندەران بوون و دایکم لە ئاپارتمانێکدا کرێنشین بوو، منیش لەگەڵ دوو منداڵ و هاوسەرەکەمدا لە ئاپارتمانێکدا دەژیایین کە زۆریش لەدایکمەوە دوور نەبوو بەڵام زۆر گرفتار بووم!
دوای چەند ڕۆژێك...
شەوێك هاتمەوە بۆ ماڵ و هاوسەرەکەم وتی:
(دایکت تەلەفونی کردووە، بۆچی سەرێك لەم پیرەژنە نادەیت؟ دڵی بۆت تەنگ بووە!)
وتم(مەگەر کاتم هەبووە؟)
زەنگی تەلەفونەکە لێی دا و کچەکەم دوای چەند ساتێك وتی:((بابە ئیشیان بەتۆ هەیە، دایە گەورەیە!)
گیرم خواردبوو و بەخۆم وت: چی بڵێم؟
بیستۆکەکەم هەڵگرت و وتم: سلاو دایەگیان!

بەدەنگە لەرزۆك و میهرەبانەکەیەوە وتی: (بەقوربانت بم کوڕم! دەزانم تـازە هاتویتـەوەو ماندویت، زەحەمەتت نادەم تەنها ئەگەر دەرفەتت بۆ رەخسا...)

وتم:(بەچاوان دایە، من زۆر گیرۆدەم بەخوا، بەلام بێگومان دێم بۆلات!)

و ئەو رۆژە و رۆژانی تر تێپەڕین....

رۆژێك لە ئیدارە بووم کە زەنگی تەلەفونەکە لێی دا، خانمێك قسەی کرد و نـاوی منـی هێنا، کاتێك خۆم ناساند وتی:(من دراوسێی دایکتانم، ئەگەر بۆت دەکرێت زۆر بەپەلە بێن بـۆلای ئەو حاڵی زۆر خراپە!

بە نیگەرانیەوە وتم:(باشە پزیشك ئاگادار بکەن!)

وتی:((ئاگادارمان کرد! وەزعیان زۆر خراپە! زوو وەرن!)

بەپەلە بیستۆکەکەم دانا و بە دلگرانیەوە فەرمانگەم بەجێهێشت و وتم:

(چ نەگبەتیەك! لەناو ئەم هەموو ئیشەدا بروانە چۆن گیرمان خواردووە!)

گەیشتمە بەردەرگای ماڵی دایکم

ئۆتۆمبیلی فریاگوزاری لەوێ بوو، خۆم گەیاندە شوقەکەی دایکم.

پزیشکی فریاکەوتن تا منی بینی وتی: (تۆ کوڕی ئەویت؟)

وتم: بەڵێ چی بووە؟

وتی: سەرەخۆشیتان لێدەکەم دایکت کۆچی دوایی کردووە!

ئاخ خوایەگیان! لەجێی خۆمدا وشك بووم!

دوای چەند ساتێك چومە پاڵ لاشەکەی دایکم و بەفرمێسك ماچ کرد و وتم:

((دایەگیان بمبەخشە!))

لەپشت پەردەی ئەسرینەوە، بە داخ وکەسەرەوە سەیرم دەکرد کە چۆن بەئاسانی لەدەست چوو! لاشەکەی دایکمیان برد وتەنهافرمێسەکە تەڕەکانم، بەڕێیان کرد!

بەرلەوەی ماڵی دایکم بەجێبێلم یەکێك لە دراوسێکان کە خاتونێك بوو، هاتە پێشەوەو وتی: (دایکتان بەستەیەکی بەمن داوە تابیدەم بەتۆ، کەمێك چاوەڕێبە)

دوای چەند خولەکێك هات و پاکەتێکی بچوکی پێدام، بەسەرسامیەوە پاکەتەکەم کردەوە هەمدو شتێکی تێدا بوو، وێنەیەکی کۆنی باوك و دایکم کە لەپشتەکەی دایکم نوسیبووی:

ئەی وێنە تۆ هێمای ڕویەکی وەك مانگ بووی، گەواهی تازە لاویم بووی، من پیر بووم بەلام تۆ هێشتا لاوی، بەراستی کە هاوەڵی نیوە ڕێ بووی.

بەچاوی پڕ لە ئەسرینەوە جارێکیتر سەیری ناوم پاکەتەکەم کرد، بڕێك پارە، چەکی بانك، زێڕ و یەك نامە!

نامەکەم کردەوە و خوێندمەوە....

سڵاو کوڕی شیرینم!

ئازیزەکەم زۆر چاوەڕێت بووم کە بێیت، زۆر دڵتەنگت بووم، لەم ماوەیەدا هەرچیەکم هەبوو پاشەکەوتم کرد و ئاڵتونەکانم فرۆشت تا بەڵکو بتوانم پارەیەکت بۆ دەستەبەر بکەم ئاوەکو تۆ باشتر دەرەقەتی خانووکڕینەکە بێیت، بەلام هەرچەندم وت تۆ نەهاتی! دەزانم کە گیرۆدەبوویت و منیش نەمدەویست ببم بەئەرك بەسەرتەوە.

هیوادارم کە توانیبێتم بارێك لە کۆڵی تۆ بکەمەوە.

قوربانی تۆ، دایکت

نامەکەم نا بەرومەتمەوە و دامە پرمەی گریان.

چەند خولەکێك دواتر بەدەنگی خاتونە دراوسێکەیان هاتمەوە سەرخۆم بینیم خاتونەکە پەرداخێك ئاوی بۆ هێناوم، ئاوەکەم خوارد و سوپاسم کرد.

خانمی دراوسیێ وتی: (دایکتان تەنانەت بەفرگر و رایەخەکانیشی فرۆشتبوو،چونکە زۆر نیگەرانی ئێوە بوو)

و من بە حیرەتەوە وتم: (بەفرگر، رایەخ)

وتی: بەڵێ، بەفرگرو هەرشتێك کە نرخی هەبوو فرۆشتی، ئەگەر تۆ سەرنجت بدایە شوقەکەی خاڵی و والا بوو تەنانەت شمەکەکانی سەردەمی دەزگیرانداری کە زۆر بەلایەوە بەنرخ بوون رۆژێك پێکەوە رۆشتین و ئەوانیشمان فرۆشت هەرچەند ئەو رۆژە هەندێك جار بەیادی رۆژانی رابردوش فرمێسکی دەڕشت بەلام خۆشحاڵ بوو کە پارەیەکی باشی هاتبووە دەست تا بەئێوەی بدات! هەروەها بڕێك پارەی لای من داناوە بە ئێوەی بدەم بۆ مەراسیمی پرسە و بەخاك سپاردن و چلەی ماتەمینی و پێداگری کردووە لەسەر ئەوەی هەرگیز مەراسیمێکی تایبەت ساز نەکەن، سادە و بەبێ تەشریفات! بەراست بۆچی تۆ تەنها جارێکیش سەردانت نەکرد؟ هێندە چاوەڕێی ئێوە بوو لەپەسا دەیگوت: پێمخۆشە کاتێك کوڕەکەم ئەم پارانە دەبینێت شادی لە روخساریا ببینم)

هەر قسەیەکی خانمەکەی دراوسێیان خەنجەرێك بوو جگەرمی دەئاژنی.

چووم بۆ شوقەکەی دایکم، هێشتا بۆن و بەرامەی حزوری ئەو لەوێ بوو...

و بەبێ ویستی خۆم لەگەڵ دابارینی فرمێسکەکانمدا هاوارم دەکرد: دایەگیان... دایەگیان...

و فرمێسکە بێ بەرهەمەکانم دەتکان بەسەر کەفی ناوماڵەکەدا، ئەو جێیەی کە دایکم چرکەساتەکانی دەژمارد تا بەڵکو من لەدەرگا بچمە ژورەوەو ئەویش من خۆشحاڵ بکات!

نیگای تەرم بەوێنە لە چوارچێوە گیراوەکەی دایکم کەوت کە بە روخسارێکی میهرەبانەوە هێشتا عاشقانە لەمنی دەڕوانی و نیگەرانی حاڵی من بوو لەگەڵ کتێبێکی بچوکی حافیز کەلەپاڵ وێنەکەدا بوو.

کتێبەکەم هەلگرت، کەلەلاپەرەی یەکەمیدا دایکم نوسیبووی:

تا کە بووین، نەبووین بەکەسێك، خەمی بێهاوەدەمی ئێمەی کوشت، ئەودەمەی چووین، هەموویان بوون بەدۆست، کە ئێمە خەوتین هەموویان بێدار بوون، قەدری ئاوێنە بزانن کەهەیە، نەك ئەودەمەی کەوتەخوارەوەو شکا.

ئازیزم! فەرامۆشکراوەکان هەرگیز فەرامۆش کارەکان لەبیر ناکەن!

و تنۆکە فرمێسکەکانم لەپەسا دەتکانە سەر نوسینەکانی دایکم..

دڵم ئاگری تێبەربوو ئەم بێئاگاییە هەموو گیانمی دەسوتان.

چوارچێوەی وێنەکەیم گرت بەدەستمەوەو ماچم کرد و بەهەنسك وگریانەوە بۆم وت:

دایەگیان!

دایەگیان ئەی پاکی خۆڕاگر

مانەوەتم دەویست، ڕۆشتنتم بینی

بۆکوێ ڕۆشتی؟

ئەی یادەوەریەکانی وێنەی منالیم

ئەی پەناگای هەنسکی بێکەسیم

ئەی بیانووی خەندە بێبیانووەکانم

دایە، بەمردنی تۆ

دڵم سوتا

شادیم هەڵوەری

وجودم دەربەدەر بوو

بە ڕۆشتنت،

تەنیایی منی لە ئامێز گرت

ئەشك، دەستێکی بەسەرما کێشا

دایە، بەمردنی تۆ ئێستا منم

پەیکەری تاڵی لەبەرگرتنەوەی تەنیایی

ئەم هەمیشە بێکەس و خۆڵەمێشیە...

خەریکبووین دەفتەری بیرەوەریەکانی دایکمان دادەخست کە یەکێك لە هاوڕێیان سور بوو لەسەر ئەوەی یادەوەریەکی تاڵی خۆی کە سالانێکە رۆح و گیانی دەکرۆژێت بۆ ئێوە بگێڕێتەوە و دەیگوت:(بەڵکو بە خوێندنەوەی ئەم یادەوەریە، ئازاری تاڵییەك کە دڵۆپ دڵۆپ منی کردووە بەئاو، ئەوان دووچاری نەبن و پەندی لێوەربگرن.

ئێمەش قبوڵمان کرد بیرەوەریە کورتەکەی ئەوتان بۆ بگێڕینەوە:

(چیرۆکی غافڵبوون له دایك)

اکنون که در دست توام مرحمتی کن فردا که شوم خاك چه سود اشك ندامت (حافین)

ئێستا کەلەبەردەستی تۆدام بەزەییەکت هەبێ، سبەی کەبووم بەخۆڵ فرمێسکی پەشیمانی بەکەڵکی چی دێ!

من وەك زۆرێکی تر، لە دیتنی دایکم غافڵ بووم، هێنده خۆم سەرقاڵی کاری رۆژانە کردو هەموو رۆژێك بەخۆم دەووت:

(سبەی دەچم سەردانی دەکەم، بەیانی دەرۆم، بەیانی و بەیانیەکانی دیکەش رۆشت و رۆشتن...

تەنها جاروبار لە رۆژی دایکدا، بە دەستەپاچەیی دیاریەکم دەکڕی و دەچووم سەردانی، و لەپڕ چەند درەنگ دەبێت...

دایکم لەخاکەوە کۆچی کرد بۆلای خودا....

و هەنوکە لە ڕوی دڵتەنگی و ئازارەوە، دەمەوئێوارە، خۆم دەگەیەنمە ماڵەکەی و بەنیگایەکی تەڕەوە لەبەرخۆمەوە دەڵێم:

دەرگاکە بکەوە دایە، ئەم دەرگایە بکەوە، بیکەوە

گیانم هاتۆتە سەرلێوم، ئیدی بیکەوە

بەلام دەنگێك لە ژورەوە نایەت

دەزانم، دەزانم بۆچی نایەت

بێدەنگی مۆرێکی ناوە بەسەرلێوەکانی ئەودا

کاتێك ئەویان بەفەرامۆشیەکان سپارد

ئاخ...

دڵم پێم دەڵێت:

ئەم دەرگا داخراوە

ئیدی ئەم دەرگا هەروەك چاوەکانی دایکم داخراوە

هەرهانەسەیەك هاواردەکەم سەر بۆ ئاسمان هەڵ دەبڕم

دەڵێم ئەم دەرگا بکەوە، بیکەوە دەرگاکە دایە

گیانم هاتە سەرلێو، دایە، ئیدی بیکەوە...

وهیچ دەنگێك بەرگوێم ناکەوێت جگە لە دەنگی تنۆکە ئەسرینەکانم کە بەهۆی بێئاگایی خۆمەوە لەبەر دەرگاکەی دایکم هەڵیدەڕژم! وئەمە بەسەرهاتی تاڵی =بێئاگایی منە کە سالانێکە دوبارەو دوبارەو دوبارە دەبێتەوە تەنها هۆنراوەیەك کە هەمیشە لەبەرخۆیەوە دەیوتەوە:

ئێستا کە لەبەردەستی تۆم مەرحەمەتێکت هەبێ سبەی کە چوومە ژێر گڵ ئەسرین چ سودێکی دەبێ

ئەمە بەسەرهات گەلێکن کە هەر ڕۆژەی لە قوژبنێکی ئەم جیهانە گەورەدا ڕوودەدات کە نیشاندەری بێئاگایی هەمومانە وئێمە تەنها لەڕێی هەبوونی ئەم بابەتانەوەیە بە ئاگایی و دانایی دەگەین چونکە:

باشە ببورن ئەگەر دلگرانمان کردن بەلام

دانا لە هەڵەی کەسانیتر پەند وەردەگرێت و نادان لەهەڵەکانی خۆی!

کەواتە زانینی ئەم مەسەلانە دەبێتە چرای ڕێی سبەینێ کانی ئێمە.

پێکەوە ئەم بەسەرهاتە دەخوێنینەوە:

(داستانی تەماشاکردنی دایك)

ئەودەمەی کە بوومە مایەی سەوزبوونی زەردەخەنە لەسەر لێوی باوك و دایکم، خۆم لە ئامێزی موبارەکی حەزرەتی دۆست دا بینیەوە!

ڕۆژێك پێغەمبەری نازدار(د.خ) لەگەڵ ژمارەیەك لە یارانی دا دانیشتبوون و لەمەڕ عەشق و خۆشەویستی دایك وتووێژیان دەکرد.

یەکێك لە یاران وتی:((ئەی پەیامبەری خودا! من دایکم لە منداڵەکانم زیاتر خۆش دەوێت))

پێغەمبەر(د.خ) وەك دەروناسێکی قولبین زەردەخەنەیەکی کرد و فەرمووی: پرسیارێکم لەتۆ هەیە، ئەگەر مرۆڤ کەسێکی خۆش بوێت، کاتێك تەماشای دەکات بیرلە مردنی دەکاتەوە؟

پیاوەکە وتی : هەرگیز ئەی پەیامبەری خودا

پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی: بەلام تۆ سەیری دایکە پیرەکەت دەکەیت، جاروبار بیردەکەیتەوە ئەگەر ئەو لەم ڕۆژانەدا یا مانگێکی تر بمرێت من چیبکەم، چۆن پرسەی بۆ بگێڕم؟ و لەم جۆرە پرسیارانە لەمێشکتدا سەر هەڵدەدەن، لە کاتێکدا کە سەیری منداڵە لاو و بەتوانکانی خۆت دەکەیت، ئایندەی ئەو دێت بەمێشکت دا و میوانداریەك کە بۆ زەماوەندەکەی ئەو بەرپای دەکەیت و لەم جۆرە بۆچونانە.

هەرچەند مرۆڤ هەر لەخۆوە بیر لەم مەسەلانە دەکاتەوە، بەلام هەرچۆنێك بێت بیردەکاتەوە! ئێستا تێگەیشتیت کەچی دەڵێین؟

پیاوەکە بە حەپەساوی و شەرمنیەوە لەم قولبینیەی پێغەمبەر سەری داخست و بێدەنگ بوو!

بەلام با چێژی هەبوونی باوك و دایك لە زاری(حوسەین پژمان بەختیاری)ببیستین:

لەمنداڵیدا بە دڵێکی ئاسودە، کۆشی دایکم لانەی من بوو، ئەونەمامی بەژنی زرافی باوکم، سایەی سەری من بوو، ئیشی من تەنها خەندە و خۆشی بوو، کەی ئاگام لە ئەشك وديدەی تەڕبوو، نەگرفتاری نە کارێکم هەبوو، ئای کە خۆش ڕۆژگارێکم هەبوو.

ئێستا پێکەوە داستانێکی واقیعی کە لە دۆسیەکانی دادگا هەڵمگرتووە دەخوێنینەوە.

تکایە بەوردی بیخوێننەوە:

(چیرۆکی ئەو رۆژەی کە رەها بووم)

ئەو دەمەی بەبەردی نەزانی دڵی بابە و دایە دەشکێنی،
سەیرێکی ئاسمان بکە، بارینی ئەسرینی فریشتەکان دەبینی!

(مەحمود نامەنی)

ماوەیەکی زۆر بوو شەکەت و بێ حەوسەڵە بووم، بێتاقەت لە دەرس، بێتاقەت لە قوتابخانە، وەڕس لە ماڵ و لەهەمووی خراپتر، بێزار لە باوك و دایکم! ئەوانەی وەك لێکۆڵەرەکانی بەندیخانە ڕەفتاریان لەگەڵ دەکردم، و ئەگەر جاروبار دەچووم بۆماڵی هاوڕێکانم کاتی گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بەردەوام پرسیاریان دەکرد لە کوێ بویت؟ لەگەڵ کێ بویت؟ چیت دەکرد؟

بەکورتی لەهەموو شتێك وەڕس بووم!

جاروبار کە بۆ ماڵی هاوڕێکانم دەچووم لە سەتەلایت، ئەو فیلم و هونەرمەند و کچانەم دەبینی زۆر خەفەتم دەخوارد، ئەوان چەند ئاسودە دەژین و چ ژیانێکی خۆشیان هەیە و منیش لە شارۆچکەیەکی دورە دەست لەگەڵ کۆمەڵێك مرۆڤی دۆگماو نەزاندا، گوایە دەژیام.

بەراستی هیلاك و دۆشداماو بووم، لەهەموو شتێك لە سینەما لە تەلەفزیون کە هەمیشە مەراسیمی پرسە و ماتەمینی یا فیلمی پۆلیسی و مرۆڤ کوشتنی نیشان دەدا، وەك ئەوەی هەر هەمووی مرۆڤ کوشتن و تاوان بێت، هیچ کاتێك فیلمێکی رۆمانسی یا پارچە موزیکێك کە شیاوی گوێ لێگرتن بێت پەخش ناکات!

من پۆلی دوانزەی ئامادەییم بەلام هەرگیز تاقەتی سەعی کردنم نیە، لەهەموو شتێك بێزارم لە ماڵ لە باوك و دایك لە خوێندنگە لە شار لە سینەما لە تەلەفزیۆن، بەکورتی هەموو شتێك حاڵم تێك دەدات، هەندێ جار کەلەگەڵ هاوڕێکانمدا بێنەدەبی دەکەین و دەڕۆین بۆ پارك پیاسەیەك بکەین و هەوایەك بگۆڕین بەڵکو دڵمان بکرێتەوە، سەرەتا دەبێت لە پارکدا هەمیشە ئاگامان لە جانتاکانمان بێت، نەچینە شوێنە خەڵوەتەکانی پارك نەکا چەند بێرەوشت و خوێڕیەك گێچەڵمان پێبکەن و بەلایەکمان بەسەربێنن و ئەگەر لەهەموو ئەمانەش رزگارمان بێت نۆرەی ئۆتۆمبیلەکانی پۆلیسە کە چوار چاو تەماشای مرۆڤ دەکەن و پاشان ئەگەر لە حاڵەتی پێکەنین و گاڵتە وگەپدابین دەسبەجێ خانمێك وەك(مۆتەکە) دێتەپێشەوەو دەڵێت(تکایە بالاپۆشیتان بپارێزن) و ئەگەر خوانەخواستە، زمانم لاڵ بێت پەوم لە دیواربێت، گومانی شتێك ببەن یەکسەر بە میهرەبانی و نەوازش و فەرمو خاتوون سواری ئۆتۆمبیلمان دەکەن و تازە بەدبەختیەکە لەوێوە دەست پێدەکات دەبێت بەڵێن بدەین لە سەر جادە پێنەکەنین بالاپۆشی رەچاوبکەین، و ئەگەر خوانەخواستە رەگەزێکی نێرینە پرسیاری کاتژمێر یا ناونیشانی لێکردین زللەیەکی ئاودار بسرەوێنینە بناگوێی بۆئەوەی پەردەی شەرم لەنێوان دوو رگەزی نەیاردا نەدرێت و گەڕنەکات، ودوای برینی ئەم حەوت ملەیە کاتێك دەگەینە ماڵەوە کە بەسەرهاتەکەیم بۆتان گێرایەوە، تازە ئەگەر تۆزێك لە پەرچەمەکەم هاتبێت

ئەی قوڕبەسەرم کچەکەم بەسەر ڕومەتما، باوکم هاوار دەکات و دایکم دەکێشێت بە ڕومەتی خۆیدا هاروهاج بووە!

ئێستا چیرۆکەکانی قوتابخانە با بمێنێت ئەگەر خوا نەخواستە، خانمی بەڕێوەبەر ـ بەو قیافە ناقۆلایەوە کە زۆرتر لە شکەنجەگەر دەچێت و هەردەم مەنێك گرژو مۆنی بە نێوچاوانیدا ئاوێزانە ـ یەك دانە قەڵەمی لێو لە جانتاکەمدا بدۆزێتەوە کە ئەوە هیچ کابە کەچ بووە، بەیانیش دەبێت باوك و دایك و باوباپیرمان بێنین و هەمویان بەڵێنی زارەکی و نوسراو بدەن کە ئەم کارە زۆر زۆر چەپەڵ و قیزەونە کە لەدونیا ڕوی نەداوە جارێکیتر دوبارە نەبێتەوە.

سەرباری ئەوەی سبەینێ دەبینە قوتابی ئەستێرەدار و لەکاتی چوونە ناو قوتابخانە دەپشکێنرێین!

بەکورتی، لەم دۆخە خەریکە حالّم تێکدەئالێت حەزم دەکرد لە جێیەك بم کە ئازاد و ڕەهابم، ڕێك وەك ئەوکچانەی کەلەفیلمە بیانیەکاندا دەمبینین، وەك بلێیت ئەوانە هیچ خەم و ناسۆرێکیان نیەو لەهەر کۆت وبەندێك ئازادن!

هاوشێوەی یەکێك لەو کچانە لە پۆلەکەی ئێمەدا بوو من دەمزانی لە زەنگی پشوودا دەچێتە سەرئاوەکان و سیگار دەکێشێت و بەکورتی گروپێکی بۆخۆی هەبوو هەمیشە لە حالّەتی قسە و پێکەنیندا بوون، ڕۆژێك بە کەژی هاوڕێم وت:

((دەمەوێت لەگەڵ ئەم کچە، چی پێدەڵێن؟ ئەها ئازیتا یەکتر بناسین))

کەژی ڕەنگی لەڕووبڕا ومن وتم: (بڕۆ بابە، من کە لەم هەموو بابا ودایەنی کردنە دروست و حیسابیەی تۆ بێزار بووم، لە قوتابخانە، لەپارك... لەهەموو شتێك!)

ئاشنایی من و ئازیتا!

سبەی بەیانی بیانویەکم دۆزیەوە و خۆم گەیاندە ئازیتا، زۆر ڕێزی لێگرتم و وتی((وابزانم دەتەوێت بەخۆشی وباشی بژیت و چێژ لە ژیانت وەربگریت، شادبیت، پارە پەیدابکەیت تاوەکو بۆ ۱۰۰۰ دیناریەك خۆت بەباوکتدا هەڵنەواسیت، حەزدەکەیت سەربەخۆ بیت، سەربەخۆ بژیت، تاوەکو سبەینێ نەتخەنە دەستی نەڕەدێوێك بەناوی مێرد کە ناچاربیت وەك دەرۆزەکەرەکان لەبەردەمیدا دەست بۆ دووفلس پان بکەیتەوە و تا کۆتایی تەمەنت گۆرەوی وجلە بۆگەنەکانی ژێرەوەی بشۆریت و منداڵی بۆ بهێنیتە دنیاو هەرچیەکی وت، بڵێت بەچاوان، تا ئەوەدەمەی کە دەمریت!

ئەی خوایەگیان، ئازیتا هەموو ئەو قسانەی کە دەمویست بیڵێم هەموو ئەو فیکرو ئەندێشانەی لە مێشکمدا بوو هەمووی وت، **نازداری دایەو بابەی؟**

بەوپەڕی تاسەمەندیەوە وتم: نا، نەخێر! من منداڵە لوسکەلە نیم...

ئازی خەندەیەکی کرد وتی: ئافەرین، ئێستا لەگەڵ گروپەکەی ئێمەدایت یەکەم ئەرکت ئەمەبە کە ئێمە پێنج شەممە میوانداریەکی مەحرەمانەمان هەیە و تۆ دەبێت بێیت و خۆت بنوێنیت و دەتوت لە دڵی مندایە!

ئازیتا پەڕیە ناو بیرکردنەوەکانم و وتی: ئەها! بەڕاست ناوت چیە؟

وتم: مەریەم

وتی: لەمڕۆوە دەبیتە می می، تۆش بەمن بڵێ ئازی، ئێستا دەتەوێت بەراست بژیت یا دەتەوێت وەك ئەم مەڕانە بیت؟

من بە شەوق و تاسەوە وتم: نا نا، هەرئەوەی کە تۆ وتت.

پرسیاریکرد: دەتوانی پەتی دایك و باوکت بپڕێت؟ یا هێشتا زارۆکی کۆتایی شەو سەری باوك و نەنەت بکوتی، بەکورتی کلاوێکیان بۆ بدوریت هەیت یان نا؟

بە خۆشحاڵیەوە وتم:(بەڵێ، بەڵێ هەم)

شەو بەدایکم وت: ((دایە من لەگەڵ چەند هاوڕێیەکمدا دەمانەوێت پێکەوە سەعی بکەین، پاشان میوانیەکی جەژنی لەدایکبوونە، پێنج شەممە درەنگ دەگەڕێمەوە بۆ ماڵ))

دایکم بە نیگەرانیەوە وتی: مەریەم گیان، شەوت بەسەر نەیەت، ئازیزەکەم زوو وەرەوە، ماڵی کێیە؟

بە دلگرانیەوە وتم: دایە هەمدیس خەریکە لێکۆڵینەوەم لەگەڵ دەکەیت؟ دایەگیان قوتابیەکانی هاوڕێم لەوێن، واتە من کە ئێستا هەژدە ساڵ تەمەنمە ناتوانم بەشداری میوانیەك بکەم؟ سەیرە من چەند کلۆڵم!؟

دایکم بەدەستەپاچەییەوە وتی : باشە! باشە! برۆ کچەکەم بەلام ئاگاداری خۆت بە!

سبەی بەیانی بابەتەکەم بۆ کەژی گێرایەوە، کەژی بەترس و دڵەڕاوکێ وە وتی:(مەریەم گیان بیکە لەڕێی خوا مەڕۆ، ئەم کچە زۆر خراپە، چونکە...)

پەڕیمە ناو قسەکانی و وتم:(بڕوانە من هەر لەئێستاوە دەمەوێت بژیم ڕابوێرم و سەربەست بم، تۆش درێژە بەم ژیانە مەڕئاسایەت بدە.)

شەوی ژوان هاتە پێشەوە!

خۆم گەیاندە میوانیەکە(ئازی) هەرکە منی بینی هاتە پێشوازیم، ئەی خوایەگیان لێرە هەمو کچەکان نیمچە ڕوتن و من بەبەراورد لەگەڵ ئەوان وەك بڵێیت قومارتە کراوبووم.

ئازی دەستی گرتم و بە میوانەکانی کە هەموویان کچانی نیمچە ڕووت و کوڕانی جاکی بوون و هەموویان خەریکی سیگار کێشان و خواردنەوە بوون ناساند و وتی:(جەماعەت هەواڵێکی خۆش می می هاتە ناو گروپەکەی ئێمەوە)

هەموویان چەپڵەیان لێدا و قریوەیان لێهات و من لەشەوق و شەرما ئاوەچۆرم دەکرد، بەخۆم دەوت: چەند کەشێکی خۆشە، من هەرگیز لەتەمەنمدا دوو کەس قریوە وچەپڵەیان بۆ لێنەداوم.

پاشان ئازی بەیەکێك لە کچەکانی وت: وەرە می می ببە و ڕێکیبخە.

لەگەڵ ئەو کچەدا چووینە ژورێك و وتی:(دەسبەجێ ئەو مانتۆ و لەچکەت لابە.)

من بە نەختێك دودڵیەوە وتم:(ئاخر...)

پەڕیە ناو قسەکانم و وتی:((مەگەر ئێرە مزگەوتە؟ مەگەر ناتەوێت یەکێك بیت لە گروپەکەی ئێمە؟ (کەواتە هەرچیەکم وت بیکە.)

منیش قبولم کرد و دوای چەند خولەکێك کراسێکی ئالووالای بۆ هێنام پاشان لەسەر کورسیەك دایئام
و قژی سیشوارکردم و ئارایشتێکی حەساویشی بۆ کردم.
ئای خوایە گیان چەند گۆراوم!
ترس و دڵەراوکێی پێشووم نەمابوو زۆر ئاسودە بووم، چەند خولەکێك دواتر خۆم خۆم نەدەناسی
(ئازی) هاتە ژوورەکەو قریوەیەکی کردو وتی:
ئای کچێ چەند سەرنج راکێش بوویت حەیف نەبوو ئەم هەموو جوانیەت شاردبوویەوە؟ پاشان
دەستی منی گرت و بردیە ناو ئاهەنگەکەو جارێکیتر ناساندمی و هەمدیس دەنگی های هوو فیکە و
چەپڵە زیاتر لە جاری پێشوو! لە خۆشحاڵیدا لە پێستی خۆمدا نەدەگونجام حەزم دەکرد بفڕم،
خوایە گیان چ هەستێکی باشم هەبوو!
گروپێك کە لە دوو کوڕو کچێك پێکهاتیبوون هاتنە لای من و چاکو چۆنیان لەگەڵ کردم و خۆیان
ناساند یەکێك لە کورەکان پەرداخێك ساردی بەمندا و وتی:(می می گیان گەروت تەڕبکە)
منیش هەموویم نۆش کرد.
چەند خولەکێك تێنەپەڕی بوو کە تەختێك سەرم گێجی خوارد بەلام حاڵەتی فڕینم هەبوو ئای خودایا
چ هەستێکی جوان ئەمە هەستی لە دایکبونەوەی منە! بەبێ هیچ هۆ و بیانویەك دەستمکرد بە
قاقای پێکەنین و لە خۆشیاندا جێم بەخۆم نەدەگرت!
ئازی دەستی گرتم و وتی: کوڕینە ئاگاداربن! می می دەیەوێت ئەمشەو بەسەما جوانەکەی هەموومان
سەرگەرم بکات)
بەلام من کە سەمام نەدەزانی!
بەلام بەرلەوەی ورتەم لێوە بێت لەسەر ڕیتمی هەل هەلە و فیکە و چەپڵە لێدانی ئامادەبوان هاتمە
نێوەندی ئاهەنگەکەو لەگەڵ موزیکێکی خێرادا کە دەژەنرا، دەستم کرد بەسەما کردن نازانم
سەماکردنەکەم چەندی خایاند! لەپڕ بەخۆمدا هاتمەوە کە بینیم هەمووان بەیەك دەنگ هاوار دەکەن:
می می گیان دوبارە دوبارە..)
بەکورتی ئەو شەوە تا کەشکەشانی فەلەك ڕۆشتم و زۆر کەیفم کرد
لەپڕ سەیرم کرد و بینیم کاتژمێر دوانزەی شەوە، دڵم داکەوت! تا ئێستا هێندە درەنگ
نەرۆشتبومەوە بۆ ماڵ بە ئازیم وت من زۆر دواکەوتووم پێویستە هەر ئێستا بڕۆم.
ئازی وتی:
(باشە نازدارەکەم نیگەران مەبە، برۆ جلەکانت بگۆڕە تاوەکو تاکسیەکت بۆ بانگ بکەم)
دەموچاوم بەباشی شۆرد جلەکانم گۆڕی.
خۆشیەکەی ئەمەبوو کە سەرەتا شەرمم دەکرد بەو کراسە تەنکە بێمە ناو ئاهەنگەکە بەلام ئێستا
شەرم دەکەم بە بەلەچك و پەچەوە بێمە ناو ئاهەنگەکە، لە ئاکامدا زۆر بە هێواشی خواحافیزیم لە
ئازی کرد و هاتمەوە بۆ ماڵ.

وهك ههميشه، دايكم لهبهر دهرگا راوهستا بوو دهيوت:

(بۆچى هێنده درهنگ هاتيتهوه گيانى دايه؟ دڵه خورپهيكى تێدم ههبوو)

بهتيژكى وتم (دايه گيان خۆ وتم درهنگ ديمهوه. بيكه لهرێى خوا ليكۆڵينهوه دهست پيمهكهو باوكم بهرمهده گيانى من، سهرم ئيش دهكات و دهمهوێت بخهوم.)

چهند خولهكێك دواتر...

له پێخهفهكهمدا بووم، ئاى خوايهگيان، من ئهمرۆ لهدايك بووم، ژيانى من لهمرۆوه دهستى پێكردووه، چهند خۆش بوو، ههموان شاد و خۆشحاڵ و بهدهماخ سهمايان دهكرد و پێدهكهنين، شهوێكى سهير بوو! خهريك بووم بيرم له نيگاكانى غهريبهيهك دهكردهوه كه لهكۆرهكهدا بهردهوام چاوى لێ كهلا نهدهكردم كه خهو بردميهوه.

ههينيم بهم حاڵ و ههواوه گوزهراند، شهممه بهيانيهكهى دايكم خهبهرى كردمهوه و بهبێ حهوسهڵهيى جلهكانم لهبهركرد بهلام خۆشحاڵ بووم لهوهى كه ئهمرۆ ئازى دهبينم، كاتێك چوومه ناو قوتابخانه كهژيم بينى هاته پێشهوهو وتى: (مهريهم خان دوا كهوتى؟ دوێ شهو تهلهفونم كرد خهوتبووى) منيش بهبێ مهيليهوه وتم: وازبێنه كهژى تاقهتى تۆم نيه، ئاخر نهگبهت! تا كهى دهتهوێت وهك مهڕ بژيت؟ شهوێك لهگهڵ من وهره تا پێت بڵێم ژيانى خۆش كامهيه!

پاشان له كهژى جيابوومه وه و خۆم گهيانده ئازى ودواى ههواڵ پرسين پێى وتم: (ميوانيهكهى پێرێ شهو چۆن بوو، بهدڵت بوو؟)

وتم:(بێ وێنه بوو)

وتى:(شهوى پێنج شهممه دوباره دهبێتهوه)

لهبهرخۆمهوه بيرم دهكردهوه كه دهبێت زهينى دايكم ئاماده بكهم.

شهو لهگهڵ دايكم قسهم كرد و وتم:

((دايه، دهبێت من لهگهڵ هاوهڵهكانمدا سهعى بكهين، پێنج شهممه دهبێت لهماڵى يهكێكيان بم.

دايكم وتى: بيكه لهرێى خوا! مهريهم گيان باوكت ئهو شهوه قيامهتى بهرپاكرد.

وتم: دايهگيان! باوكم ههركارێكى پێخۆشه بيكات، مهگهر من دهبێت بهپێى مهيلى باوكم بژيم؟

نێوچاوانى دايكم چرچى تێكهوت و وتى:

((ئافهرين! بێگومان شهوانه لهگهڵ هاورێ تازهكانتدا ئهم وانانه دهخوێنيت.

بهكورتيهكهى بهههر بهدبهختيهك بوو دايكم قايل كرد.

شهوى پێنج شهممه هاته پێشهوه...

ئيدى بهلامهوه ئاسايى بوو، خۆم رۆشتم جلهكانم گۆرِى و يهكێك له كراسهكانم كه له ميوانيه ژنانهكاندا لهبهرم دهكرد لهگهڵ خۆم هێنا بوو، پۆشيم دهستێكم هێنا بهسهرو دهموچاوما و چومه ناو ئاههنگهكه، چهند كهسێك له كورِهكانى جارى پێشوو هاتنه لام و خۆم پهرداخى خواردنهوهكهم ههڵگرت و ههڵمدا، نهمدهزانى چى تيابوو؟ نهشم دهويست بزانم! گرنگ ئهوهبوو حاڵمى دهگۆرِى.

بەکورتی ئەو شەوە دوو سێ پەرداخم خواردەوە و دیسان سەمام کرد هەرچیەك حەزم لێی بوو کردم و هەروەها لەگەڵ ئەو کورە غەریبەدا کە بەتیلەی چاوەکانی دەیدواندم ئاشنا بووم، ناوی داریوش بوو چەند خولەکێکمان پێکەوە لە ژورێکدا گوزەراند، بەکورتی ئەو شەوە زۆر کەیفمان کرد و چێژم وەرگت.

شەش مانگ دواتر...

کارتەکەم پیشانی دەدا کە لە زۆربەی وانەکانمدا کەوتووم، باوکم دنیایەك شەڕو مەرافەی لەگەڵ کردم و وتی: تۆ کە وتت شەوانە خەریکی سەعی دەکەیت، کەواتە چی لێهات؟ بۆچی هێندە ڕەنگ لەڕوت براوە؟ نەخۆش کەوتی؟

منیش دامە پرمەی گریانی درۆینەو چوومە ژورەکەی خۆم!

ئازی ماوەیەکی زۆر لەوەو پێش بەمنی وتبوو:((تۆ توانایەکی باشت هەیە بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا هەرکاتێك ئامادەبوویت بڵێ تا بەرنامەی سەفەر کردن بۆ هەندەرانت ئامادەبکەم))

و ئێستا هەستم دەکرد بەبێ ئەو میوانیانەو داریوش ناتوانم درێژە بە ژیان بدەم، ئەوی ڕاستی بێت وەك بڵێیت نەختێك موعتاد بووبووم و بۆ نەهێشتنی مەستیەکەم زۆرجار لە(ئازی) مادەی هۆشبەرم وەردەگرت تا ئەودەمەی ڕۆژێك پێی وتم:

(تۆ کارت زۆر بووەو ناتوانی پارەی مەوادەکان بدەیت، کەواتە لە قوتابخانە، کڕیار بیینەوە، منیش کە چەند مانگێك بوو مژوڵ بووم، بەلام بەراستی لە ژیانم زۆر رازی بووم، چونکە شادومان و سەرحاڵ بووم و تازە مانای چێژبردن لەژیان تێگەیشتبووم و هەرچیەکم حەز لێ بوو دەمکرد و زۆریش دەربەستی باوکم نەبووم بۆ پارە!

ڕۆژێك بە ئازیم وت: من ئامادەم بۆ سەفەر

پاشان بە کەژیم وت:(من خەریکە دەرۆم)

کەژی بە ترس و لەرزێکەوە پرسی: بۆ کوێ؟

وتم: هەرجێیەك کە لێرە باشتر بێت

هەر لەو ڕۆژانەدا بوو شەوێك وەك هەمیشە، دێر هاتمەوە بۆ ماڵ و باکم بینی کە لەبەردەرگا وەستا بوو هەرکە منی بینی بە تورەییەوە وتی:

(لەکوێ بوویت وێڵەکی تا ئەم درەنگانەی شەو؟)

منیش دەمودەست وتم: هیچ وێڵ گەردیمە کرد

باوکم شەقازلەیەکی باشی سراواندە بناگوێم و وتی:

((بێ باوك برۆ ژورەوە ئیتر مۆڵەتی چوون بۆ ماڵی هاوڕێکانت نیە)

بەدەم گریانە چومە ماڵە دۆزەخیەکەو دایکم بەپەلە هات بە پیرمەوە و لە ئامێزی گرتم خۆم لە ئامێزی دایك هێنایە دەرەوەو وتم (وازم لێبێنە! بێزاربووم لە هەموتان!)

دەنگی باوکم لە پشت سەرمەوە بیست کە هاواری دەکرد:(ئافەرین چ زمانێکت لێدەرکێشاوین!)

و من بەوپەڕی تووڕەییەوە بە باوکم وت: (ئەرێ بێزار بووم لە تۆ، لەم ماڵە نەفرەتیە، لەم شاری نەگبەتیە، حەزدەکەم بڕۆم، هەر بەڕاست دەمەوێت بڕۆم)

باوکم ڕەنگ لە ڕوخساری پەڕی بوو بەتوڕەییەوە لەمنی دەڕوانی وتی: (مەگەر بەسەر لاشەکەی مندا تێپەڕیت)

قیژاندم:(پێویست بە جەنازەی تۆ ناکات، من گەیشتومەتە تەمەنی یاسایی و خۆم بڕیار لەسەر ژیانی خۆم دەدەم!) باوکم پەلاماری دام بەڵام دایکم نەیهێشت.

ئەو شەوە بەدەم گریانەوە خەو بردمیەوە...

خوداحافیز ژیان... خوداحافیز باوك و دایك...خواحافیز...

شەوانە خۆم گەیاندە لای ئازی و مەسەلەکەم بۆ باسکرد.

ئازی وتی:(کەوایە دەبێ دەسبەجێ دەسبەکاربین، تا بەیانی ئەگەر باوکت بزانێت و سکالا بکات هەموو ڕێگاکانی لەشار دەرچوون کۆنترۆڵ دەکەن.)

پاش چەند کاتژمێرێك...

لە قەمەرەیەکدا دانیشتبووم و لەگەڵ ژن و پیاوێکدا کە لە هاوڕێیانی ئازی بوون و ئۆتۆمبیلەکە بە خێرایی تاریکی شەوی دەبڕی و من لەبەر ئەوەی چیتر دایك و باوکم نابینم زۆر خۆشحاڵ بووم، تەماشایەکی جانتا دەستیەکەم کرد و لە نێویدا، نامەیەکم بینی هاتەوە یادم کە چەند شەوێك لەوەوپێش کاتێك کەژی هات بوو بۆلام ئەو نامەیەی لەگەڵ کتێبێکدا پێدام و ڕۆشت، کتێبەکەم کردەوە لەلاپەڕەی یەکەمیدا نوسیبووی:

مەریەم گیان! وتت دەتەوێت ئازاد بیت

شەمەندەفەرێك کە لە هێڵ دەرچووە ئازادە، بەڵام بە هیچ کوێ ناگات!

لەبیرت نەچێت: هەندێك لە مرۆڤەکان وەك شەمەندەفەری شاری یارین، کاتێکی خۆشیان لەگەڵ بەسەر دەبەیت بەلام هیچ فێرنابیت وتۆ بۆ هیچ کوێ نابەن!

کتێبەکەم داخست و وتم:(قسەی قۆڕ، تۆ بمێنەرەوە لەهەمان ژیانی مەڕناسادا)

لە جامی ئۆتۆمبیلەکەوە سەیری دەرەوەم دەکرد هیچ شتێك نەبوو جگە لە تاریکی و نوتەکی بەلام من خۆشحاڵ بووم، هەستی بەندیەکم هەبوو کە دوای سالانێك و لەگەڵ دەرچوونی بڕیاری لە سێدارەدان لە بەندیخانە هەلاتبوو.

خۆم بۆ سبەینێیەکی سەرشار لە خۆشی وشادی ئامادە دەکرد.

کۆڕی میوانی، بەرگی ڕەنگاوڕەنگ لەبەر کردن، قسەی خۆش و پێکەنین و تابتوانی چێژ وەرگرتن!

و لە کۆتایی دا هەبوونی ژیانێکی سەربەست و ڕاحەت! لەبەرخۆمەوە بیرم دەرکردەوە:

بۆچی هاوتەمەنەکانی من بیر لە گۆڕینی ژیانیان ناکەنەوە؟

پاشان خۆم وەلامم دەدایەوە: لەبەرئەوەی ئەقلیان نیە.

هێواش هێواش پێڵووەکانم قورس بوون و خەوم لێکەوت...

بەدەنگی خانمێك كە خۆی بە ناوی فەریدە ناساندبوو لەخەو هەستام
پرسیم: گەیشتین؟
وتی: بەڵێ.
وتم: لەکوێین؟
وتی: شوێنێکی چاك لە پایتەخت.
لەگەڵ ئەواندا چووینە ماڵێکەوە و منیان دایە دەستی ژنێکی بەتەمەن کە ئارایشتێکی تۆخی کردبوو.
خانمەکە هاتە پێشەوەو وتی: ناوت چیە؟
وتم: مەریەم
وتی: من شەمسیم، لێرە هەموو کچەکان من بە پورە شەمسی بانگ دەکەن، تێگەیشتی؟ وتم: (بەڵێ)
وتی: (ئێرە یەك سەرۆکی هەیە، ئەویش منم، کەواتە هەرچیەکم وت دەڵێت بەچاوان! ئەڵبەت ئەگەر دەتەوێت ژیانێکی باشت هەبێ)
وتم: بەچاوان بەڵام ئاری نایەت بۆ ئێرە؟
پورە شەمسی نیێوچاوی گرژکرد و وتی:(یەکەم لێرە ئاریمان نیە دووەم تۆ لێرە نابێت پرسیار بکەیت، دواین جارت بێت.)
پورە شەمسی دەستی نا بەدوگمەی زەنگێکدا و دوای چەند ساتێك ژنێکی قەڵەو قەبە و ناشیرین هاتە ژورەوەو وتی:(بەڵێ خانم)
پورە شەمسی وتی: (ئەمە ببە بۆلای ئەوانیتر و ئەمشەو ئامادەیان بکەن)
پاشان منیان بردە ناو هۆڵێك كە سی چل کچی وەك من لەسەر زەوی دانیشتبوون، هەمان خانمی گوندە بەدەنگی بەرز وتی:(کچینە گوێبگرن ئێستا دەچنە گەرماو پاشان ئارایشتگەر دێت و پرچتان شانە دەکات و ئینجا کۆمەڵێك وێنەتان لێدەگیرێت، هەروەها یەکی حەبێکی ئازار شکێنتان پێدەدرێت تاوەکو خوماریەکەتان نەمێنێت و کەم کەم تەرکی بکەن)
سەیرێکی ڕوخساری کچەکانم کرد هەمویان ڕوخسارێکی ڕەنگ پەڕیو و پەرێشانیان هەبوو، لە یەکێکیانم پرسی: (تۆ لە کوێ وە هاتووی؟)
بە دڵگرانیەوە وتی: (من لە ئابادانەوە هاتووم)
پرسیارم کرد: (هەلاتوویت؟)
خەمبارانە سەیرێکی منی کرد و وتی: بەڵێ، بەخەیاڵی خۆم ویستم ئازاد بم.
بەشێوەیەکی خراپ دڵەکوتەم پێکەوتبوو.
دوای چەند ڕۆژێك...
خۆم نەدەناسیەوە، مووەکانیان ڕەنگ کردم و بەجل و بەرگێکی لەو چەشنە، دنیایەك وێنەی نیمچە ڕووت بە ستایلێك کە فێری ئێمەیان دەکرد، لێگرتین، هێشتا نازانم کە ئەم وێنە پیس و قیزەونانە کە لە ئێمەی دەگرن بۆ چیە؟

دلم داکەوتبوو، ژن و پیاوانێکی گلاو هاتوچۆی ئێرەدەکەن.

رۆژێك پورە شەمسی هات و وتی:(لەمرۆوە بۆ هەر سێ کەس لە ئێوە مامۆستایەك دێت، دەبێت بەتەواوی گوێ لە قسەکانی ئەو بگرن تا کارەکانی گەشتەکەتان ئامادەبێت.)

یەکێك لە کچەکان پرسی: ببورە گەشت بۆ کوێ؟

پورە شەمسی نێوچاوی دا بەیکدا و وتی:(گەشت بۆسەر گۆڕی باوکت، رۆژی یەکەم پێموتن کە پرسیارکردن قەدەغەیە !)

زۆر نیگەران بوو بووم، کاتێك سەیری ئاوێنەم دەکرد ژنە داوێن پیسەکانم دەهاتەوە یاد، بەیانی ئەورۆژە چەند خانمێك هاتن و هەریەکیان سێ کەسیان هەڵبژارد و بردنیانە گۆشەیەکەوە، خانمێکی گەنج کە زۆرتر لە ژنی نێو فیلمە بیانیەکان دەچوو لەمن نزیك بوویەوەو وتی: (کچینە لەمرۆوە من بەرپرسی ئێوەم و دەتوانن بە ساشا بانگم بکەن لەمرۆوە دەبێت کارەکانتان زۆر بە خێرایی ئەنجام بدەم، وەك پاسپۆرت و هتد...

(ساشا) سەرباری ئارایشتە رەنگاورەنگەکەی سیمای زۆر خەمبارو غەمگین دەهاتە بەرچاو.

من پرسیارم کرد: دەتوانم بپرسم بۆکوێ دەرۆین؟

ساشا وتی: من ناتوانم بڵێم بۆ کوێ بەلام بۆ ئێوە چ جیاوازیەکی هەیە؟ بەلام دەتوانم شتێك بڵێم ئەمە رێگەیەکە خۆتان هەڵتان بژاردووە بەلام ئەوەی ئاشکرایە ئێوە بۆ تەوافی شوێنە پیرۆزەکان نابەن، بۆ گەشت و سەیرانتان نابەن.

یەکێك لە کچەکان دایە پرمەی گریان و وتی: ((ساشا گیان بیکە لەرێی خوا پێمان بڵێ بۆ کوێمان دەبەن؟

ساشا سەیری داخست و وتی((تۆ ناوت چیە؟))

وتی: مینا

وتی: (مینا گیان ئەو رۆژەی لە خێزانەکەت قینت کرد، ئەو رۆژەی پشتت تێکردن دەبوو بتزانیابا کە ئایندەیەکی تایبەت چاوەڕێتە، تۆ حەزت دەکرد پارەداربیت، ئازاد بیت، سەربەست بیت و خۆش رابوێریت، وایە؟ باشە، ئاماوەیەکی تر بەهەموو ئەمانە دەگەیت، کەواتە بیر لە رابردوو مەکەوەو هەر لە ئێستاوە کاتێکی خۆش بەسەر ببە ! بەلام ئەمەش بزانە، تۆ کە هیچ پسپۆڕی و خوێندەواریەکت نیە، هەتە؟ کەواتە دەبێت سود لەو شتانە وەربگریت کەهەتە)

مینا بەترس و دڵەڕاوکێیەکەوە وتی: (بۆنمونە وەك چی؟)

ساشا وتی: کەمێك سەیری ئاوێنە بکە ! تێدەگەیت ! وادەزانیت بۆچی ئێوەیان ئارایشت کردووە و جلی ڕەنگاورەنگیان لەبەر کردوون؟

بێدەنگی باڵی کێشا بەسەرماندا و سەرمان نەوی کرد.

ساشا سەیرێکی منی کرد و وتی:

(مەریەم گیان ئیشێکم بەتۆ هەیە دوای شیو خواردن پێت دەڵێم)

دوای چەند کاتژمێرێك...

کچەکانان شێویان خوارد و هەندێکیان لە پێخەفەکەیاندا مات و مەلول بوون و لە سەففەکەیان دەڕوانی، هەندێکیان لەژێر بەتانیەکەوە دەگریان و و هەندێکیش لە گروپی دوو سێ کەسیدا کە هەرگیز نەیاندەزانی چ ئایندەیەك چاوەڕێیان دەکات، شادو خۆشحاڵ و خەریکی قسە وبێکەنین بوون.

من و ساشا لە قەراغەوە دانیشتین و ساشا وتی: دەزانیت مەریەم گیان کاتێك ناسنامەکەتم بینی بۆم دەرکەوت من و تۆ هاوشارین، منیش شەش ساڵ لەمەوبەر لەهەمان ئەو شارەی تۆ لێی هەلاتی هەلاتووم، ئەوی ڕاستی بێت تۆ منت بردەوە بۆ سالانی پاکی و باشی و شادی کە لە پاڵ باوك و دایك و خوشك و براکانمدا لە ژێر بنمیچێکدا دەژیایین، دەزانی تۆ خوشکە بچوکەکەم بیر دەخەیتەوە، لەهەمووی سەیرتر من و تۆ هاوناوین، بەڕاست مەریەم گیان بۆچی هەلاتوویت؟

فرمێسك لە چاوەکانما قەتیس بوون و نەختێك وەستام و وتم(ئاخر زۆر...)

ساشا: یا مەریەم پەریە ناو قسەکانم و وتی(دەزانم، لە پرسیارەکانی باوك و دایکت وەڕس بوویت، لە بێ گەشت و سەیرانی، لە دەرس و قوتابخانە و بەکورتی حەزت دەکرد وەك ئەو کچانەی ناو فیلمە بیانیەکان، ئازاد و ڕەهاو سەربەسیت بیت، ڕاستە؟)

من کە دەستم دابویە بەر ئەژنۆم فرمێسەکەکانم وەك باران دەتکان بەسەر دەستەکانمدا سەرێکم بە هێمای ڕاست دەکەیت لەقاند.

مەریەم وتی: دەزانیت چ ئایندەیەك چاوەڕێتە؟ تۆ دەبەن بۆ ولاتێکی عەرەبی و دەتفرۆشن، پاشان دەکەویتە دەستی کۆمەڵێك مرۆڤی چەپەڵ کەوەك کەرەستە بۆ ڕابواردنی کۆمەڵێك مرۆڤی گلاو بەکارت دێنن، ئەڵبەتە پارەیەکی باش دەردەهێنیت، ئازادیت و ڕەها بەلام دوای چوار پێنج ساڵ کە ئەم قەدو قیافەت نەما، لەو شوێنە فڕێت دەدەنە دەرەوە و دەکەویتە سەرشەقامەکان و بەفەرمی دەبیتە ژنێکی لەشفرۆش، ئەڵبەتە هەمدیس پارەیەکی چاك پەیدا دەکەیت و ئازاد و ڕەهایت هەرچەند دڵت پێوەبێت دەتوانی ئارایشت بکەیت و هەرچیەك لە ژیاندا مەراقت بۆ کردووە دەتوانی بیکریت.))

پاشان دەستی چەپی نیشان دام و وتی:(بڕوانە!))

ئاسەواری چەند برینێکی قوڵی سارێژ بوو بەسەر دەستیەوە دیار بوو.

(ساشا) بە فرمێسك و نەختێك تورەییەوە وتی(دەزانیت ئەمانە چین؟ ئەمانە هێمای بەدبەختی منە، منێك کە دەمتوانی ئێستا لە ئامێزی باوك و دایکمدا بم و ژیانێکی پاك و بێگەرد و ئایندەیەکی گەشم هەبوایە ئێستا موژڵی قیزەونترین کارێکم کە لە دنیادا بوونی هەیە و ئەم هێمانە نیشانەی پەشیمانی منە! دووجار خۆکوژیم کرد! منێکی نەگبەت کە دەمویست بە شێوازی فیلمە بیانیەکان ئازاد و سەربەخۆو ڕەهابم ئەڵبەتە ئێستا هەرچەندم پێخۆش بێت ئارایشت دەکەم، هەرجێیەك دڵم پێوەبێت

دەرۆم و هەر هەڵەیەک دڵم پێوەبێت ئەنجامی دەدەم، بەلام بەراستی بەدبەختم! قیزەونم! لەهەر ناشوێنێکم!

گریان ئەمانی نەدەدا و سەری خستە سەر ئەژنۆکانی و لەناخی دڵەوە زاری دەکرد.

منیش سەراسیمە و خەمین بە ئارامی دەگریام و هەرگیز بیرم نەدەکردەوە دۆخی(شاسا) بەم جۆرەبێت!

(ساشا) سەری هەڵبڕی و وتی ئاخر کچۆڵەی نەزان، باوك و دایکت بۆتۆ دڵسۆزترن یا ئەم مرۆڤە چەپەلانە کە لێرەن، ئاخربێ ئەقڵ! سەیری ئەم وێنەیە بکە!(وێنەیەکی بچوکی لەچوارچێوە گیراو لەگەردنیا بوو نیشان دام)

پرسیم: (وێنەی کێیە؟)

وتی:(ئەمە کچی خاڵمە، کەسێك کە سێ ساڵ زوتر لەمن، کەوتە ناو ئەم کارە و دوو ساڵ زوتر خۆکوژی کردو مرد، بەڵێ مەریەم گیان، سەرەنجامی ئەم کارە هەرئەمەیە! حەیفت نەکرد کە بۆنی دایك و چارشێوی نوێژەکەی لەگەڵ دەستە گەرموگوڕەکانی باوکت و نیگا پاك و پڕلە بەرائەتەکانی خوشك و براکەت جێبهێڵیت و بێیت بۆ ئێرە!!؟

کچێ! ژیان هەرچۆنێك بێت هەورازو نشێوی هەیە ئەگەر خۆت بگرتایە دەرۆشتی بۆ زانکۆ و پاشان هاوسەرگیریت دەکرد و خێزانێکی پاك و ژیانێکی ئابڕومەندانەت پێکەوە دەنا، بەلام ئێرە هەروەك کلێنسێك مامەڵەت لەگەڵ دەکەن کە کاریان تەواو بوو فڕێت دەدەن و دواتر چی لە تۆ دەمێنێتەوە؟ هیچ! مەگەر سەرمایەی ژنێك چیە جگە لە پاکی و پاکیزەیی؟ هیچ! و کۆتاییەکەشی! دەبیتە ژنێکی نەگبەت و موعتاد و بێ ڕەوشت کە دەبێت لە یەکێك لە ولاتە عەرەبیەکان لە قەراغی شەقامەکاندا لەسەر نرخی لاشەی خۆت چەناکە بدەیت! یاخود خۆت بکوژیت! وەك من... وەك خاڵۆزاکەم...))

(ساشا) خۆی بۆ ڕانەگیرا باوەشی پێدا کردم و پێکەوە لە ئامێزی یەکدا بۆ چەند ساتێك گریاین.

پاشان فرمێسکەکانی سڕی و وتی:(ئەگەر بزانن من چیم بە تۆ وتووە دەمکوژن بەلام گرنگ نیە یەك کەسیش ڕزگاری بێت هەرباشە، من ئەمشەو نەختێك پارەت دەدەمێ و ڕێگایەکت بۆ دەبینمەوە کە هەڵبێیت و دواتر دەسبەجێ خۆت بگەیەنە تەرمیناڵ و بلیتێك بکڕە و گەیشتیتە ماڵەوە دەست و پێی باوك و دایکت لەلایەن منیشەوە ماچ بکە!)

من کە لەخۆشحاڵیدا خەریك بوو باڵم لێدەڕوا وتم:

(بەڕاست! واتە من دەتوانم لەم دۆزەخە بچمە دەرەوە؟

(ساشا) وتی: بەڵێ گیانەکەم، هیوادارم)

و من دیسان لە خۆشیانا دەستم کردە ملی و گریام.

سبەینێ بەیانی...

لەناو پاسێکدا کەبەرەو شارەکەمان دەڕۆشت دانیشتبووم و تەماشای دەرەوەم دەکرد، گزنگێکی نەرم ڕومەتمی نەوازش دەکرد، هێشتا باوەڕم نەدەکرد، دەتوت کابوسم بینیوە و لەخەوێکی ترسناک ڕاپەڕیوم (ساشا) یا مەریەم لەگەڵ پارەکەدا کتێبێکیشی پێدا بووم کەلە لاپەڕەی یەکەمی دا نوسیبووی:

کێ دەڵێت لێرە گرانیە

سەردەمی هەرزانیە

شەرافەت هەرزان، لاشەی ڕوت هەرزان

و درۆ لە هەموو شتێك هەرزانتر

ئابڕو بە نرخی پارویەك نان

و ئای چ کەمکردنەوەیەکی گەورەی بۆکراوە

نرخی ئینسان!

ئازیزم هیوادارم کە ئەم هەڵەیە هەرگیز دوبارە نەکەیتەوە.

چونکە هەندێك لە هەڵەکان هەموو تەمەنی مرۆڤ بەزایە دەدەن.

تنۆکە ئەسرینەکانم بە خێرایی دەرژانە سەر لاپەرەکانی کتێبەکە

سەیرێکی دەرەوەم کرد، پرشنگی خۆر بە سۆزەوە بەسەر درەختەکاندا دەدرەوشایەوە.

نیگای تەڕم بەرەو ئاسمان ڕۆشت و

خودایەك کە هەرلەم نزیکانەدایە لەمنی دەڕوانی.

گوتەکەی(شەریعەتیم) بیرکەوتەوە:

مرۆڤ بونەوەرێکە لە نێوان دوو بێکۆتایی دا:

*** بێکۆتا لیخن * بێکۆتا فریشتە**

ئای.... خوایەگیان!

چەند مەودایەکی کورتە لە نێوان ئەم دوو بێکۆتایەدا لیخن و فریشتە!

خودایە سوپاس بۆ تۆ! کە ژیانی منت لەم فەساد وزایەبوونە ڕزگار کرد.

چەند دڵم تەنگ بووە بۆ:

ئامێزی نەرمی دایکم، میهرەبانی گەرمی باوکم

وازیکردن لەگەڵ خوشك و براکەم

و ماڵە گەرم و ئاسك و خۆشەویستەکەم،

ئای خوایەگیان!

لەم ماوە کورتەدا، چەند شتی بێزارکەرم بینی

تنۆکە فرمێسکی پەشیمانی سەرگۆنامی تەڕ دەکرد

بۆنی ماڵەوە دێت...

دەمەو ئێوارە گەیشتمە شارەکەی خۆمان

گڵۆپەکانی شار تروسکاییان دەهات، دەنگی دڵی خۆم دەبیست کە لە تاسەی دیداردا ترپەی دەهات.
کە لەپاسەکە دابەزیم و سەیری ئاسمانی قەشەنگی شارم کرد و لەناخی دڵەوە وتم: (خوایەگیان سوپاس کە ڕزگارت کردم)

لەتاکسی دابەزیم و بەپەلە بەرەو ماڵەوە ڕۆشتم، یەکێك لە دراوسێکانم بینی سلاوم لێکرد بەلام پەری خاتون بەسەرسامیەوە تەنها تەماشای دەکردم.

وتم: پەری خاتون، تۆ باشیت؟

بەلام هەروەك خۆی مات و بێدەنگ سەیری منی دەکرد و بەئارامی وتی:(ولەکوێ بوویت مەریەم گیان ، بێچارە باوکت!)

پەری خاتون گەروی وشك بوو ڕۆشت.

دڵم داکەوت! ئای... خوایەگیان باوکم توشی چ بەلایەك بووە؟

بەپەلەپروزەو پەرێشان خۆم گەیاندە ماڵەوە و پەنجەم نا بەزەنگەکەدا، دایکم دەرگاکەی کردەوە و بەحەپەساویەوە تەماشای دەکردم، سلاوم کرد، بەلام دایکم واقی وڕمابوو هەر سەیری دەکردم.

بە سەرسامیەوە وتم: ((دایە! منم مەریەم)

دایکم لە پڕێکا دایەپرمەی گریان و لە ئامێزی گرتم.

هەموو گیانی دایکم هەڵدەلەرزی و دەگریا.

لەژێر لێوەوە بەدەم هەنسکی گریانەوە دەیوت:(کچم لەکوێ بویت؟ بۆکوێ ڕۆشتی؟ بێچارە باوکت!) ئیدی حەوسەڵەم نەماو بە شڵەژاوی و پەرێشانیەوە پرسیارم کرد:

(دایە چ بەلایەك بەسەر باوکمدا هاتووە)

دایکم دیسان منی لەئامێز گرت و وتی(نەیتوانی بەرگەی دوری تۆ بگرێت و ...)

پەڕیمە ناو قسەکانی دایکم و وتم:(باشە چیە؟ چی قەوماوە؟)

دایکم ولزلێهێنام و چومە ژورەوە، ژورەکان گەڕام، هیچ هەواڵێك لەباوکم نەبوو، مەراق هەموو گیانمی داگرتبوو، وێنەیەکی من لە چوارچێوەیەکدا بەدیوارەکەوە هەڵواسرابوو، باوکم جاروبار نیگارکێشی دەکرد و دوایین وێنەی منی کێشابوو لە ژێریدا نوسیبووی:

دەتوانیت دەسبەرداری جگەرت بیت ناتوانی پوشانی جگەرگۆشەکەت ببینی

بەیادی سورەگوڵەکەی بیابانی دڵم(مەریەم) کە هەرگیز نەیزانی چەندم خۆش دەوێت!

ئەژنۆکانم سست بوون و کەوتمە سەرزەوی.

بەهەموو گیانمەوە هاوارم کرد((ئەی وای باوکەگیان! ...باوکە...)

برلو خوشکەکەم هەریەکەیان هاتبونە لام و بەپەژارەوە، دەستێکیان هێنا بەسەرما. و منیش بەیادی باوکمەوە دەمناڵاند!

سبەی بەیانی هاتە پێشەوە...

بە پەلەپڕوزەو خێرا خۆم گەیاندە نەخۆشخانەو دوای چەند ساتێك دەستم دەهێنا بەسەر گۆنای گەرمی باوکمدا، باوکم لەخەمی هیجرانی مندا سەکتەی کردبوو!

باوکم نەیدەتوانی قسەبکات چونکە ئامێری ئۆکسجینی بەدەمەوە بوو، بەلام چاوە بێ تینەکانی گیانێکی تازەیان بەبەردا هاتەوەو سەیری منی دەکرد تنۆکە ئەسرینەکان بە چرچ و لۆچیەکانی سەر گۆنای دا کە شوێن پێی گشت کرێتیەکانی من بوو بەسەر سەرینەکەیدا دەتکان.

ومن کە بەچاوی تەڕی خەمەوە سەیری ئەوم دەکرد و بەتالی ئازار دەگریام دەستەکانی باوکم خستە ناو دەستمەوە و غەرقی ماچ و ئەشکم کرد و وتم:

((بمبەخشە بابەگیان! بمبەخشە) و لەپەسا دەگریام...

باوکم بە ئەستەم دەستەکانی هێنا بەسەرماو ڕومەتی تەڕم کە هەروەك منداڵیم کاتێك بوکڵەکەم ون دەبوو دەگریام، ئەو منی دەلاواندەوە وفرمێسکەکانمی دەسڕی.

دایکم بەراسەرمەوە وەستابوو، ئەویش دەگریا و بەباوکمی وت:

(ئاسودەبە مەریەمەکەت هاتووە!)

و باوکم بەردەوام دەگریا...

دوای چەند مانگێك...

لەسەر خوانی ئێوارەبوو کە بەباوکم وت:

(بابەگیان! بڕیارمداوە ببم بە مامۆستا، تۆ دەڵێی چی؟)

باوکم زەردەخەنەیەکی کرد وتی(ئافەرین کچم! دەبیتە هاوپیشەی باوکت، خوا بتپارێزێت من ئاواتم ئەوەیە تۆ ببیتە مامۆستا، گوڵەکەم!)

ئەو ڕۆژە بۆ تاقیکردنەوەی پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان دەڕۆشتم

لەوێ یەکێك لە هاوپۆلە کۆنەکانم بینی، دوای سلاو وهەواڵپرسین وتی: (مەریەم سوپاسی خوا بکە! دەزانیت ئەو کچەی پۆلەکەمان کە تۆبوویتە هاورێی چ کارە بوو؟)

خۆم گێل کرد و وتم: نەخێر

هاورێکەم وتی: ئەو چەپەڵە منداڵی خەڵکی فریودەدا وسەرەنجام بە تاوانی فرۆشتن وهەڵگرتنی مادەی هۆشبەر بەچەندین ساڵ زیندان حوکمدرا وبردیان بۆ تاران.

هەناسەیەکی ئاسودەییم هەڵکێشاو وتم:(خوایەگیان سوپاس)

هاورێکەم وتی:(بەڕاست تۆ چ کارێکت بەئەو هەبوو؟)

بەبێ باکی وتم: هیچ! ئێمە تەنها سلاوێکمان لەنێواندا بوو دواتر زانیم کچێکی باش نیە لێی جیابوومەوە.

هاورێکەم وتی: کەوانە سوپاسی خودا بکە کە فریوت نەخوارد ئەگینا ئێستا چارەڕەش بوویت.

دوای ساڵێك....

یەکەمین سپێدەی پایز بوو، دایکم منی بەژێر قورئاندا تێپەڕاند، براو خوشکەکەم ماچ کرد. ئەوان وتیان: ئەها مەریەم! لەو مامۆستا سەختگیرانە نەبیت!)
و پاشان باوکم کە بەچاوێکی تەڕەوە تەماشای فرمێسکی شادی منی دەکرد.
بەهەموو بونێکمەوە باوەشم بەباوکمدا کرد سەرەتا هەردوو دەست وگۆناکانیم ماچ کرد و وتم:(باوکەگیان! زۆر خۆشم دەوێیت نزام بۆ بکە کە یەکەم ڕۆژی مامۆستایەتیم بەباشی دەست پێبکەم)
باوکم پڕ بەدەموچاوی پێدەکەنی و چاوە میهرەبانەکانی پڕ لە ئەسرین بوون و وتی:
((گوڵەکەم! مەریەم گیان کارێك بکە ببیتە مامۆستایەك بۆ هەموو مامۆستاکان))
جارێکیتر هەموو ئەندامانی خێزانەکەم ماچ کردو دواجار قورئانم ماچ کرد وبەڕێکەوتم.
چەند هەنگاوێك دورنەکوتمەوە جارێکیتر ئاورێکم دایەوە وپارچەکانی وجودی خۆم بینی کە هەموویان لەبەردەگایماڵەوە وەستابوون، لەپڕ خۆم کێشا بەکەسێکدا کە ڕوبەڕوم دەهات و ئەو خانمە وتی:(چیە خانمی مامۆستا سەیری بەرپێی خۆت بکە))
ڕاچەنیم وخەریکبوو داوای لێبوردن بکەم بینیم کەژی یە هاوڕێ دێرینەکەم.
ئاخر ئەویش هەروەك من بووبوو بە مامۆستا سەرگۆنایم ماچ کرد وبەڕێکەوتین...
هەوای دڵرفێنی یەکەم ڕۆژی پایز هەموو گیانمی تەژی کردبوو.
سەیرێکی گەواڵە هەورەکانم کرد خوداوەندم دەبینی کە بەزەردەخەنەوە دەیوت: ئێمە مرۆڤمان دروست کرد تا ببینین کامیان چاکەکارترن!
بەهەموو بونێکمەوە بە بێدەنگی هاوارم کرد:
((خودایا! ئەی پەروەردگار! ئەی مامۆستای گەورەی دانایی و ئاگایی! زۆر خۆشم دەوێیت، خولیەگیان سوپاس بۆ تۆ.)
لەپڕ قاچم کەوتە چاڵێك و بەسوکی کەوتمە سەرزەوی کەژی بە پێکەنینەوە وتی: (خانمی مامۆستا:ڕۆژی یەکەم دەبێت چاویلکەیەك بۆ چاوەکانت پەیداکەیت)
دەستی کەژیم گرت وهەستامەوە.
وئیدی بزەو خەندەی ئێمە بوو کە لەو سروەی سپێدەی پایزەدا دەزرنگایەوە!
کەوانە تکایە قەدری ئەو ساتانەی لەگەڵ بابە ودایەدان بزانن کە چەند شیرین و چێژ بەخشە تاوەکو بەدەردەکەی شەریعەتی گیرۆدە نەبن کە دەڵێت:

کاتێك کە بوو نەمدەبینی
وکاتێك بانگی دەکرد، نەمدەبیست
کاتێك بینیم کە نەبوو
کاتێك بیستم کە بانگی نەکردم
چەند مایەی پەژارەیە
کاتێك چاوانەیەکی سارد وزوڵاڵ لە بەردەمتدا هەڵدەقوڵێت

و بانگ دەکات ودەناڵێنێت
تینووی ئاور بیت نەك ئاو
و چاوانە کە وشك بوو.
سەرچاوە لەو ئایرەی کە تۆ تینووی بوویت
بوو بەهەڵم و چوو بە هەوادا، ئاور بیابانی بڕی و لە خۆیدا توانیەوە
و لەزەوی ئایر ڕووا ولە ئاسمان ئاور باری
تۆ تینوی ئاو بیت و نەك تینوی ئاور!
وپاشان، تەمەنێك توانەوە لە خەمی نەبوونی کەسێك کە تا هەبوو لەخەمی نەبوونی تۆدا دەتوایەوەدر
ئەمێستا تۆ لەگەڵ مەرگدا ڕۆشتی ومن لێرە تەنها بەم ئومێدەوە
هەناسە دەدەم کە بەهەر هەناسەیەك هەنگاوێك لەتۆ نزیکتر ببمەوە !
و ئێمە هیوادارین بێدارببینەوە بەرلەوەی ئەوان خەویان لێبکەوێت !
و تەنها یادێك لە ئەوان بمێنێتەوە کە بەڕاستی ژیان یادگاریە !
(مەهدی سوهەیلی) بەم تاڵیە لەوبارەوە دێتەگۆ:

زەمەنێك باوکی و دایکی کۆچ کردومان هاودەمی ئێمەبوون، هەموویان شاد و سەرمەست و گۆیا،ژیان مانایەکی هەبوو، لەپڕ چاویان لێکنا، بەدڵ و دیدەی پاکەوە سەریان نایە سەرخاك، یادیان لەدڵی ئێمەدا ڕۆحیان لە کەشکەشانی فەلەك، ڕۆژگارێك من و تۆ لەگەڵ ئەواندا، شاد و دەم بەخەندە هەموومان پێکەوە، لەپاڵ یەکدا ئەوێنێکی بەرجەستە بووین، ئاڵە ڕێی ماڵی ئێمەی نەدەزانی، بێئاگابووین لە خەمی دنیا، وردە وردە ڕۆژی جیابونەوە هات، پارچەکانی جەستەمان لێمان دورکەوتنەوە، نازدارەکان ڕۆشتن،ماڵەکانی دڵی ئێمە تروسکایی لێبڕا، هەرچەند ڕۆشتن بەلام یادیان هەرماوە، یادیان لەدڵی ئێمەدایە، دڵی ئێمە ناخۆشە، ئازیزم باوەڕبکە، ژیان یادە، دڵ بە دنیا مەبەندە، وریابە کە سروشتی جیهان بێدادە، خۆت مەخەڵەتێنە، شادی من و تۆ بێ بناغەیە، لەهەرجێیەك خەیمە هەڵبدەیت ڕۆژێکیتر بەربادە، ئازیز ژیان یادە، یادی ئاشنایانی گیانی بەگیانی یادی هاودەمە باشەکان، یادی یارانی دێرین!
ئێستا با بزانین خوداوەند لەبارەی باوك ودایکەوە چ ڕاسپاردەیەکی هەیە:

لەگەڵ باوك ودایکتانا چاکبن، وئەودەمەی یەکێکیان پیر وبەساڵا چووبن، زنهار، بەوشەیەك دڵیان مەڕەنجێنن، و کەمترین ئازاریان پێمەگەیەنن ولەگەڵیاندا بەوپەڕی ڕێزو حورمەتەوە بدوێن. (اسراء-ئایەتی ٢٣)

ئێمە مرۆڤەکانمان ڕاسپاردووە کە دەرهەق بە باوك ودایکی خۆیان چاکبن... (عنکبوت- ئایەتی ٨)

ئێمە ڕاسپاردەمان بۆ هەموو مرۆڤێك کردووە دەرهەق بە باوك ودایك چاکەکارین بە تایبەت دایك کە تۆ مانگ بەپێستی سك هەڵیگرتووە چاك وسوپاسگوزارین (لقمان- ئایەتی ١٤)

و ئێمە وەسیەتمان بۆ مرۆڤ کردووە دەرهەق بە باوك و دایکی چاکەکار بێت. (احقاف- ئایەتی ١٥)

لێرەدا ئێمە بەشێك لە ئایەتەکانی خودامان هێنایەوە، تاوەکو ئێوە لەگەورەیی وشکۆی باوك ودایك ئاگادارین!

بەلام چەند پرسیارێکی بەجێ:

ئێوە چەند CD خێزانیتان هەیە: هی هاوسەر، منداڵ، یا موزیکێك کە حەزتان لێیەتی؟

....

ئێستا چەند CD ڤیدیۆیی یا وێنەیی باوك ودایکی خۆتان هەیە؟

....

تکایە نەختێك لە پرسیارەکەی ئێمەو وەلامەکەی خۆتان بیربکەنەوە!

داوەریەکە دەخەینە ئەستۆی خۆتان!

بەلام مەسەلەیەك جێگای داخە و شیاوی گرنگی پێدان! ئێمە هەموومان لەژیاندا گەلێك کەلوپەل و کەرەستەمان هەیە کە زۆرمان خۆش دەوێن سەرگەرمیەکی شیرینن بەلامانەوە، ئۆتۆمبیلێك، تابلۆیەك، گوڵدانێکی عەنتیکەی کریستاڵ، و هتد... کاتێك ئەو شتەمان هەیە بۆنمونە هەر ئەو گوڵدانە کریستاڵە هەوڵدەدەین لە جێیەکی تایبەت دایبنێین کە دور لەزیان و بەرکەوتن بێت هەر میوانێکمان بێت بەوپەڕی شانازیەوە دەڵێین:

(ئەم گوڵدانە هی ٥٠ ساڵ لەمەو پێشە!)

و ئەمە لەکاتێکدایە هەر لەنزیکترین مەودای خۆمانەوە مرۆڤێك دەژی کە هەناسە دەدات و گیانێکی خودایی هەیە و تەمەنی بۆ حەفتا هەشتا ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەو دەتوانێت هەموو ئەزمونەکانی ئەو حەفتا ساڵەمان بۆ بگێڕێتەوەو ئێمە و ڕۆڵەکانمان لێی بەهرەمەندبین.

– ئەو گوڵدانە عەنتیکە قسەناکات.

* بەلام ئەو قسە دەکات.

– ئەو گوڵدانە دێرینە هیچ ئەزمونێکی نیە.

* بەلام ئەو مرۆڤە، لێوانلێوە لە ئەزمونی بەنرخ.

– ئەو گوڵدانە دێرینە ناتوانێت هیچ یارمەتیەکی ئێمەبدات.

* بەلام ئەو مرۆڤە دەتوانێت کۆمەکی هزری زۆر بە ئێمە بکات.

– ئەو گوڵدانە ڕەنگە بۆماوەی کەلەپوری بێت.

* بەلام ئەو مرۆڤە لای خودا زۆر بەنرخە وبەنزاکانی دەتوانێت ئایندەی ئێمە وڕۆڵەکانمان بگۆڕێت.

– ئەو گوڵدانە ئێمەی خۆش ناوێت، چونکە نازانێت عەشق چیە.

* بەلام ئەو مرۆڤە بەبێ ڕوپامایی و بەپەلە ئێمەی خۆش دەوێت، چونکە ئەو، خودی عەشقە!

– ئەو گوڵدانە ئەگەر بشکێت و لەناو بچێت، دیسان لانی کەم دەتوانرێت هاوشێوەکەی پەیدابکرێت.

* بەلام ئەگەر ئەو مرۆڤە بشکێت، دڵی خودا دەشکێت!

* بەکورتی ئەگەر شیشەی تەمەنی ئەو مرۆڤە بشکێت.
چیتر ناتوانرێت هاوشێوەکەی پەیدابکرێت، مەگەر لەخەون وخەودا!
– کەچی ئێمە زۆر پەیوەستین بەو گوڵدانە کریستاڵە عەنتیکەوە.
* بەلام بەو مرۆڤەی کە بەدووچاوی ئەوینی بێ تینەوە لێمان دەڕوانێت پەیوەستنین!
* ئێمە نرخی ئەو گوڵدانە تاڕادەیەك دەزانین!
– بەلام نەختێك لەبەهای ئەو مرۆڤە بەهادارە نازانین!
و ئەمەش بەڕاستی جێگای داخ و پەژارەیە!

زۆرجارئێمە هەر کارێك دەکەین بۆ پاراستنی شتە بەنرخەکانمان، کاسە وکۆچەڵەی زیوین بریسکەدار دەکەین، قاپ و قاچاخی کریستاڵی کۆن بەردەوام خاوێن دەکەینەوە، لەگەڵ ئەمەشدا زۆربەی کان لە یەکێك لە گرانبەهاترین گەنجینەکانمان بێئاگاین کە ئەوانیش باوك و دایکمانن.

بەڕاستی مایەی پەژارەیە!

و مەخابن ئێمە لە ژیاندا (نرخی) هەر شتێك دەزانین بەلام بەهای شتە بەهادارەکان نازانین، تا ئەوکاتەی لەدەستی دەدەین و ئەو کاتە چی دەکەین؟

لەگەڵ بیستنی هەواڵی مردنی ئەو کارەکانمان هەڵدەپەسێرین! ئەو کە چەدنین مانگ چاو لەڕێ بوو تابەلکو ئێمە لەدەرگا بدەین و ئاوێك بکەین بەدڵ ودەرونیدا وئەفسوس بە دەستە گوڵێك بەسەرمان نەکردەوە! و ئەمێستا ئیش ڕادەگرین وتاجەگوڵینەی گەورە ئامادە دەکەین تا لەسەر جەنازە یا گڵکۆکەی داینێین!

بەراستی چ جیاوازیەك هەیە؟

لە نێوان دەستە گوڵێك کە بە زەردەخەنەیەکەوە بیدەینە دەستی گەرمی باوك یا دایکی خۆمان لەگەڵ تاجە گوڵینەیەك کە لەسەر مەزاری ساردوسڕی ئەوان دایدەنێین؟

تکایە وەلام بدەنەوە:

....

و هەنوکە لە گۆڕستان نوێژی جەنازەی لەسەر دەکەین!
تا دوێنی کارمان هەبوو، گیرۆدەبووین! و ئەمرۆ هیچ ئیشێکمان نیە و تەواو.
و ئێستا لە پەسا فرمێسك دەڕێژین و بەدوای تابوتەکەیدا شیوەن دەکەین.
(حەمید موسەدیق) لەمبارەیەوە دەڵێت:
ئەی برادەر، ئەی هاوڕێ
هەموو ئەمانە کە هێندە پێکەوەن و بێگانەن بەیەك
لورە لورکەری دوای تابوتن
مردوخۆرەکانی شەوی دوای مەرگ!
و ئەو ئازیزە بەخاك دەسپێرین! و نەجات!

پاشان دێین تا چاویلکەکەی ئەو بۆ یادگاری هەڵبگرین، بەلام بیر لەو چاوانە ناکەینەوە کە رۆژانێکی زۆر لەپشت ئەو چاویلکانەوە چاوەڕێی دیتنی بالاَی ئێمە بوون!
پێنوس و پاندانەکەی بۆ یادگاری هەڵدەگرینەوە، بەلام ناخوێنینەوە کە ئەو چەندین جار بە ئەسرینی چاو و خوێنی جگەر نوسی:
فرصت شمار صحبت كزين دوراه منزل   گر بگزريم ديگر نتوان بەهم رسيدن
(بەدەرفەتی بزانە پێکەوەبوون چونکە لەم دورێیانی ماڵە   گەر تێپەڕین ئیدی ناتوانین بەیەك بگەین)
و نازانین کە بە تنۆك تنۆکی ئەشکی خۆی نوسی:
(رۆژی خۆشی هەموان دەکەن یادی یاران   یاری ئەوەیە کە لەشەوی خەمدا بکەیت یادی یاران)
و بەتاسەی ئەشکاویەوە بۆ خۆی نوسی:
(تا تۆ زیندویت ناتناسن، قەدری گوڵ وەرزی خەزان دەردەکەوێت)
کراسەکەی بۆن دەکەین و بەدەم گریانەوە دەڵێین:
بەبۆنەی رۆژی باوك یا رۆژی دایکانەوە بۆم کڕی
بەلام نازانین ئەم کارەمان چەند تەشریفاتی و بێناوەڕۆك بوو چونکە باوك و دایکانی ئێمە پێویستیان بە هیچ نیە، چەند باش دەبوو کە رۆژێك بێ هیچ بیانویەك بەپەلەپرۆزە سەردانمان بکردنایە و دەست و دەموچاویانمان ماچ بکردایە و دەستە گوڵێکمان پێشکەش بکردنایە!
و ئەمە ئەو مەخابنانەیە کە بەهۆی تێنەگەیشتنی ڕاست و دروستەوە لە (حورمەت) ئێمەی لە ئینسان بوون و ژیانی مرۆڤانە دورخستۆتەوە ولەعەشقیش بێگانە!
هەرگیز زمانی حالی ئەوانمان نەبیست کە پێیان دەوتین:
لەبری دەستە گوڵێك کە سبەینێ بە لاشەی بێگیانم ببەخشی،
ئەمڕۆ بە چڵێك گوڵی گچکە یادم بکە!
لەبری سێلاوی فرمێسکێك کە سبەی لەسەر مەزارەکەم هەڵیڕژی،
ئەمڕۆ بە خەندەیەکی شیرین شادومانم کە!
لە جیاتی دەقی سەرەخۆشی کە سبەی بۆم بنوسیت
ئەمڕۆ بە کورتە پەیامێك ئاسودەم کە!
بەدلخەوە کە ئێمە هەرگیز هاواری ئەوانمان لە بێدەنگیدا نەبیست!
و بێگومان حەسرەتی تاڵی ئەم بێئاگاییە تاکۆتایی تەمەن، رۆحی مرۆڤ پەرپەرو پەرێشان دەکات!
ئێستا پێکەوە بیرەوەریەکی راستەقینە دەخوێنینەوە:
تێبینی! لاوانی نازیز! ئەم چیرۆکە بەوردی بخوێننەوە!
(بەسەرهاتی بێڕێزیکردنی من!)
فەرزەندی سالح پەی بابەش گەنجەن پاسە ناسالح عەزاب و ڕەنجەن !

(ئەحمەدی نیعمەتی)

لەبیرمە ماوەیەك بوو کەلەگەڵ ئاوێنە زۆر هۆگری یەکبووین، پشتی لێوم گەنەمووی لێروابوو کە هەستم بەگەورەبوون و بەپیاوبوون دەکرد، ئاخر ئێمە لەناو ماڵەکەماندا ئاوێنەیەکی بالانمای گەورەو کۆنمان هەبوو، ئەودەمە کە منداڵ بووم لەسەر نوکە پێی خۆم هەڵدەبڕی تا دەموچاوی خۆم لە ئاوێنەدا ببینم بەلام ئێستا بە سانایی ئەو کارە دەکەم و هەرکاتێك دەرفەتم بۆ دەرەخسا بەباشی چاوم دەبڕیە ئاوێنە و زۆر خۆشحاڵ دەبووم، باوکم کاتێك منی لەبەردەم ئاوێنەدا دەبینی دەیوت:(ماشاالله، کوڕم خەریکە دەبیت بە پیاو، بەلام ئازیزم هەولبدە پیاوێکی باش بیت!)

ئێمە لەناو ماڵێکی کۆن کە حەوشەیەکی بچوکی هەبوو وە باخچەیەکی خنجیلانە کە درەختێکی خورمالوی گەورەی تێدا بوو لەگەڵ دارهەنارێکدا کە ئێمە لەوەرزی بەهارو هاوین دا لە سێبەرەکەیاندا ناشتامان دەخوارد، چ ڕۆژانێکی خۆش بوو، من و باوك دایکم لەگەل مەریەم(خوشکەکەم) کە سالێك لەمن بچوکتر بوو وە برابچوکەکەم ئەحمەد هەمیشە لەناو حەوزێکی کاشی کراوی نیلی دا دوای ماسیەکان دەکەوتین، ماڵی ئێمە لەناو کۆلانێکی بنبەستدا بوو، گەلێك جیرانی باشمان هەبوو، هەموویان پێکەوە دۆست و هاوڕێی گیانی بەگیانی بوون و لە بۆنە جیاوازەکاندا خێراتیان دەکرد دەیانبەخشیەوە بەسەریەکدا، ئاخر باوکم پیاوێکی خوێن گەرم و مەحبوب بوو بیرجوان بوو کە ئاتاجی دارایی و مەعنەوی دراوسێکانی دەستەبەر دەکرد و جارویار کە ناکۆکی و گرفتێك لە نێوان هاوسێکان یا خێزانەکاندا ڕویدەدا داوای کۆمەکیان لە باوکم دەکرد و باوکم کێشەکەی بۆ چارەسەردەکردن.

من پەیوەندیەکی بانتر لە باوك و کوڕیم لەگەڵ باوکم هەبوو، شەیدای بووم، عاشقی چیرۆکەکانی، عاشقی خەمەکانی کە هەرگیز بەزاری دا نەدەهاتن، بەلام من هەندێ جار بە چرچ ولۆچە ئاسۆییەکانی تەوێلی تێدەگەیشتم، من شەیدای دەستە گەرمەکانی بووم بەڕەگە نیلیەکانیەوە!

باوکم وەك وەك ستونی روناکی بوو لە ماڵەکەمان و سەرپەنای چاکە بۆ جیرانەکان! دراوسێیەکمان هەبوو کەسالانێك لەوەو پێش باوکیان مردبوو هاوسەرو کوڕ و کچێکی لە شوێن بەجێما بوو، باوکم بەردەوام بەسەری دەکردنەوە و من بەو تەمەنە کەمەوە دەرکم بەوەدەکرد باوکم جارویار یارمەتی داراییان دەدات، باوکم زۆر گەرموگوڕ بوو لەگەڵ ئەوان بەتایبەت لەگەڵ کورەکەیان(فەرهاد)

باوکم هەمیشە بە فەرهادی دەوت :(فەرهاد گیان! من تۆم هەروەك عەلی رەزای کوڕم خۆش دەوێت، هەر ئیشێکت هەبوو تو گیانی باوکت شەرم مەکەو بەمن بلێ!)

یەکێکیتر لە دراوسێکانمان کاك کەریم بوو کە هەمیشە زاهیرێکی شپرزی هەبوو، کوڕێکی هەبوو ناوی (وەحید) بوو کە هاوپۆلی من بوو، باوکم هەمیشە دەیووت: (عەلی رەزا گیان! هەولبدە نقد لەم خێزانە نزیك نەبیتەوە و زۆر هاوڕێیەتی ئەم کوڕە (وەحید)مەکە! ئەمانە کەسانێکی باش نین!

ئەوشەوەی فەرهاد بوو بە ئەفسەر! شەوێك فەرهاد بە پاکەتێك شیرینی و بەرگی ئەفسەریەوە هات بۆ ماڵمان ئەو رۆژانە من لە ئامادەیی دەمخوێندجلەکانی بەرێز فەرهادم زۆر بەدڵ بوو، باوکم باوەشی پێداکرد و وتی پیرۆزە کورم، انشاالله بە سەلامەتیەوە)

فرمێسك لەچاوەکانی باوکمدا قەتیس بووبوون و دەیووت:

خوا لە باوکت خۆش ببێت، —حاجی مسەفا— ئەگەر ئێستا لێرە بوایە زۆر خۆشحاڵ دەبوو، هەرچەند کە ئێساش تۆ دەبینێت و زۆر خۆشحاڵە)

کاکە فەرهاد لە پڕ چەمیەوەو دەستی باوکمی ماچ کرد و وتی:

(ئەگەر تۆ نەبویتایە ئێستا ئەم جلانەم لەبەر نەبوو)

باوکم تف لە گەروی دا وشك بوو وتی: ئەمە چ قسەیەکە ! (هیممەت و غیرەتی خۆت بووە)

پاشان تەوێڵی فەرهادی ماچ کرد و یەکتریان لە ئامێزگرت و فەرهاد دایە پرمەی گریان...

چ شەوێکی زەریف بوو، هیچ کاتێك لە بیرم ناچێت، زۆر حەزم دەکرد رۆژێك منیش ئەم جلانە بپۆشم.

ئەو رۆژەی بوومە هاوشانی باوکم!

رۆژێك وەك هەمیشە خەریك بووم لەبەردەم ئاوێنەکەدا تەماشای خۆم دەکردو بەخەیاڵ جلی پۆلیسم پۆشیوەو خەریکم مرۆڤە خراپەکان راو دەنێم...

دەنگی باوکم منی لە دنیای خەیاڵ هێنایە دەرەوە سەیرم کرد و بینیم باوکم لە تەنیشتما وەستاوە، سلاوم کرد و باوکم وتی:وەرە کوڕی خۆم لای من بوەستە، دەبینیت بویتە هاوشانی باوکت!

بەلام کورم هاوقەد بوون گرنگ نیە هاو ئەقڵ بوون گرنگە !

من تەڕی ئارەقەی غرور بووم.

باوکم لەسەر قەنەفەکە دانیشت و وتی: وەرە عەلی گیان وەرە لام دانیشە، ئیشم پێتە، دوای چەند ساتێك لای باوکم دانیشتبووم!

باوکم دەستی خستە سەر شانم و وتی عەلی رەزا گیان! تۆ ئیتر بوویت بەپیاو و جێنشینی من لەماڵەوە! تۆ هەلاتنی خۆریت و من ئاوابوونی!

دڵم داکەوت!

باوکم درێژەی دایە (عەلی گیان) من بەدرێژایی ئەم سالانە برێك پارەم پاشەکەوت کردووە بۆ جیازی خوشکەکەت کە ناونیشانەکەی تەنها تۆو دایکت دەزانن، کورم ئاگاداری خۆت و خێزانەکەت بە !

من چاوەکانم پڕ لە ئەشك بوون و باوکم بە بزەوە سەری لوتی گرتم و وتی(باوك سوتاو، پیاو کە ناگری!)

خودا حافیز بابە...

باوکم، لە گوزەرگای غەمناکی پایزدا، کۆڵی شەکەتی جەستەی خۆی لەدنیا جێهێشت و بەرەو ئاسمان دای لە شەقەی باڵ و منی لە بیابانی بێکەسی دا تەنها بەجێهێشت!

هەموو هاوسێکان هاتبوون بەتایبەت فەرهاد کە ئێستا پێیان دەوت: (جەنابی ئەفسەر!)فەرهاد منی لە ئامێز گرت و زۆر گریا و وتی:(عەلی رەزا گیان منیش بێباوك بووم وەك تۆ، بەلام من زۆر قەرزاری باوکتم تۆ وەك برا بچوکی منی، هەردەم ئاگام لێتە)

و هەردوکمان لەپاڵ یەکدا گریاین...

پاش چەند مانگێك...

من زۆر کەم حەوسەڵە بووبووم، هەرگیز وانەیەکی رێکوپێکم نەدەخوێند، وەحید کوڕی- کاك کەریم-ی دراوسێمان کە باوکم هەمیشە دەیوت : لەوانە دوربکەوە، ئێستا پێکەوە هاوپۆلین بەلام هەرگیز مرۆڤێکی باش نەبوو، بەو تەمەنە کەمەیەوە جگەرەی دەکێشا ! شەوێك کە زۆر دڵتەنگ بووم و بەرێی قوتابخانەووە بووین، وەحید وتی: هێندە نارەحەت مەبە وەرە برۆین بۆ ماڵی ئێمە، شتێکت دەدەمێ، حاڵت بێتەوە سەر خۆی...)

ئەو شەوە بە ترس و دڵەڕاوکێ وە، ئەو شتەی وەحید پێیدابووم کێشام، سەرەتا زۆر ترسام بەلام دواتر خەیاڵێکی خۆشم هەبوو، بەکورتیەکەی هەموو شەوێك لەگەڵ وەحید ئەم بەرنامەیەمان دوبارە دەکردەوە.

دوای ساڵێك...

ئێستا لە ئاوێنەدا سەیری خۆم دەکەم، هەمان کۆنە ئاوێنە کە رۆژێك لە رۆژان بالأم نەیدەگەیشتێ، کەوتمە بیری ئەو رۆژەی کە یەکەمین ئاسەواری پیاوەتی لە پشتی لێوەکانم بینی و رۆژێك کە هاوبەژنی باوکم بووم و پێکەوە سەیری ئاوێنەکەمان دەکرد، بەلام ئێستا ئیدی چاوەکانم نەدەبریسکانەوە، چاوم چووبوو بە قوتا و بەکورتی حاڵم باش نەبوو، تەنانەت هەندێ جار شەرمم دەکرد لە ئاوێنە بڕوانم.

جەنابی ئەفسەر- مەبەستم کاك فەرهادە- بەردەوام سەردانی ماڵی ئێمە دەکات، ماوەیەکە ژنی هێناوەو کوڕێکی یەکساڵەی هەیە، جاروبار کەمنی لەگەڵ وەحید دەبینی، مۆرەیەکی لێدەکردم و پاشان بە پەنامەکی پێی دەوتم: (عەلی رەزا گیان تۆ وەك برای منیت، بۆچی لەگەڵ وەحید دەگەڕێیت؟ ئەمە مرۆڤێکی باش نیە، بیستوشمە لەوانەکانتدا باش نیت)

بەکورتی بە هەرشێوەیەك بوو خۆم لەژێر باری گرانی قسەکانی جەنابی ئەفسەر قوتار دەکرد، نازانم بۆچی ئێستا لە جلەکانی ئەو دەترسام!

دایکم زۆر خەفەتی دەخوارد هەمیشە مۆچیاری منی دەکرد و جاروبار خوشکەکەم کە تەنها ساڵێك لەمن بچوکتر بوو بەچاوێکی نمانەکەوە لەمنی دەڕوانی و دەیوت: عەلی گیان بۆچی ئاوات لێهاتووە؟ دەڵێیت نەخۆشیت! عەلی گیان مەگەر بڕیار نەبوو کە پێکەوە خوێندنەکەمان تەواو بکەین و تۆ ببیتە جەنابی ئەفسەر و منیش پەرستار!

لەژێر باری گرانی نیگاکانی مەریەمیش هەڵدەهاتم.

ساڵێکی تریش تێپەڕی...

لە ئامادەیی فەسلکرام، دایکم لەتاو چیرۆکی خەمی من هەمیشە دەگریا، ئێستا موعتادێکی عەیارە بیست و چوار بووم خوشکەکەم مەریەم ئێستا هەم لەبری باوکم دەگریا و هەم لەبری خۆی! من بۆ نمونە نان پەیداکەری ماڵەوە بووم بەلام هێندە بارودۆخم خراپ بوو بوو کە هەندێك کات هەندێك لە کەلوپەلەکانی ماڵ کە لە ژێرزەمینەکەدا بوون دەمفرۆشت تاوەکو پارەی مادە هۆشبەرەکان پەیدابکەم.

جەنابی ئەفسەر بەردەوام سەردانی ماڵی ئێمەی دەکرد و پارەی بەدایکم دەدا و بەپەنامەکی بەمنی دەوت: عەلی گیان تۆ بەشێوەیەکی فەرمی موعتاد بوویت، وەرە بتبەم بۆ نەخۆشخانە تاوەکو وازی لێبێنیت، و منیش یەك سوێند و قورئانم بۆ دەخوارد کە حاڵم باشە تەنها نەختێك نەخۆشم!

تا ئەودەمەی رۆژێك...

جەنابی ئەفسەر– لەگەڵ ئومێدی کوڕی دا کە ئێستا سێ چوار سالان بوو وە بەمنی دەوت مامۆ– هاتن بۆ ماڵمان – کەمێك توڕەو دلگران دەهاتە بەرچاو، ئومێدی بەدایکم سپارد و بەمنی وت: (وەرە ئیشم پێتە)

منی بردە گۆشەیەکی حەوشەکەوەو لەکاتێکدای هەوڵی دەدا توڕەییەکەی قوت بداتەوە بەدەنگێکی نەرم وتی:(عەلی رەزا گیان! باش گوێبگرە! کەسێکی موعتاد کەسێکی تاوانبارە! دەزانیت بۆچی؟ لەبەرئەوەی دوێنێ یەکێك لە هاوکارەکانم – کە سەربازێکی تەوزیمی خاوەن بڕوانامەی باکالۆریۆس بوو، خەڵکی باکورو تەنها هەفتەیەکی مابوو خزمەتی سەربازی تەواو ببێت و ماوەی چەند مانگێك بوو لەگەڵ یەکێك لە هاوشاریەکانی گرێبەستی هاوسارییان ئەنجام دابوو– بە زەبری گوللەی یەکێك لەو قاچاخچیانە کوژرا، عەلی گیان بە پارەی هاوشێوەکانی تۆیە کە ئەم قاچاخچیانە تفەنگ دەستەبەر دەکەن و مرۆڤەکانی تر دەکوژن، عەلی گیان لە راستیدا ئەو گوللەیە تۆ دات لەسەر سنگی هاوکارەکەم، تۆ بەرپرسی بێسەرپەرش بوونی خێزانەکەیتی، هەر لەبەر ئەمە دەڵێم کەسێکی موعتاد تاوانبارە! بەلام بەرپرسانی حکومی بۆ خۆ دزینەوە لە پاساو و شلگیری خۆیان دەڵێن موعتاد نەخۆشە، نەك تاوانبار!

من تەپی ئارەقەی شەرمەزاری بووم و سەرم داخستبوو و کاتێك قسەکانی فەرهاد تەواو بوون وتم:(باشە بەڕێز فەرهاد، من یەك دوو رۆژی تر دێم بۆلات و تا پێکەوە سەردانی پزیشك بکەین)

بەلام من خۆم دەمزانی کە درۆ دەکەم!

ئێستا کاتێك لە ئاوێنە دەڕوانم دڵم لەخۆم تیکهەڵدێت، لەو منداڵە تەڕوپاراوە لەو گەنجە چوست و چالاکە، ئێستا ڕوخسارێکی داتەپیو ماوەتەوە و بەس!

ئەوەی لێی دەترسام ڕوویدا...

شەوێك کە بەتەواوی خۆم دۆڕاند بوو بە پەنامەکی هاتمەوە بۆ ماڵ تا بخەوم، لە پڕ دایکم هاتە بان سەرم و بە دەنگێکی لەرزۆك و تۆقیوەوە وتی:

(عەلی رەزا، پارەی جیازیەکەی مەریەم لە کوێیە؟)

ئای خوایەگیان! هەر لەمە دەترسام!

من بەشێوەیەکی سەرەمڕ لەو پارەیەم دەردەهێنا و بەخۆم دەوت: بەیانی دەیخەمەوە شوێنی خۆی، زمانم لاڵ بوو لە جێی خۆم هەستام و دانیشتم و بەدایکم وت:

((دایە لەسەر خۆبە! مەریەم و براکەم خەوتوون، من ئەو پارەیەم بەقەرز داوە بەکەسێك))

دایکم بە هێوری و بەکوڵ دەگریا، دوو دانە هەزار تمەنی کەلەو پارەیە مابویەوە فڕێی دا بەسەروچاوما و وتی: ((کوڕە! بڵێم چی؟ ئەمە پارە جیازی خوشکە چارەڕەشەکەت بوو))

گریان ئەمانی نەداو گەڕایەوە بۆ ژورەکەی...

سەرم نایە سەر سەرینەکەم و لەبەرخۆمەوە بیرم دەکردەوە، خوایەگیان ئەم هەموو پارەیەم لەم ماوەدا خەرجکرد، نەفرەت لە من!

باوکم هاتەوە یادو خەوم لێکەوت...

ئای دایە گیان....

سبەی بەیانی زوو بوو کە بەدەم قیژەو هاواری مەریەمەوە لە خەو ڕاپەڕیم، یەکسەر ڕۆشتم بۆ ژورەکەی و بینیم مەریەم و برا بچوکەکەم- ئەحمەد - بەسەر پێخەفەکەی دایکمەوە دەگرین و هاوار دەکەن: ئای دایەگیان، دایەگیان!

دایکی چارەڕەشم بەرگەی خەمی منی نەگرت و لە شیرین خەودا مرد!

چل ڕۆژ تێپەڕی....

ڕێ ورەسمی بەخاك سپاردن و چلەی دایکمان بە هاوکاریە دارایيە بەردەوامەکانی جەنابی ئەفسەر سازکرد، ڕۆژێك مەریەم هات بۆ ژورەکەی من و وتی: شەوێك بەرلەمردنی دایە، چی قەوما؟ چونکە من دەنگی گریانی دایکم گوێ لێبوو کە لە ژورەکەی تۆ هاتە دەرەوە، چی ڕویدا بوو؟)

من وتم(بەبیرم نایەت)

مەریەم وتی: (عەلی رەزا بڕوانە چۆن تەنها کەوتین، من وتۆ و ئەحمەد ماینەوە و هیچ پارەیەکیشمان لەماڵەوە نیە، هەروەها دوو دانە بازنەکەی دایکم کە تا دەمی مردنی لەدەستی دا بوو من دەرم هێنا و خستمە ناو بۆفێکە، تۆ ئەوانیشت برد ڕاستە؟)

من توڕە بووم مستێکم کوتا بە ئاوێنەکەدا و وتم:(بێدەنگ بە بڕۆ دەرەوە)

مەریەم بەدەم هەنسکی گریانەوە چووە دەرەوەو منیش نیگام چووە سەر ئاوێنە شکاوەکە، هەمان ئەو ئاوێنە کونەیەی کە خۆم هەڵدەوبڕی تا باڵام بیگاتێ و ڕۆژێك کە مووەکانی پشتی لێوم تیابینی و ڕۆژێکی بیرەوەری وروژێن کە خۆم هاوبەژنی باوکم بینی و باوکم وتی: کوڕی شیرینم بویتە هاوبەژنی بابە، لەخوام داولیە هاوئەقڵی بابەش بیت) و من وئەو کاتە بەوردی نەمدەزانی مەبەستی باوکم چیە وئێستا کە بووم بە پیاوێکی خراپ و مووەکانم لە تافی لاویدا بەشێوەیەکی ناوادە ماش و برنجی بوون و ڕوخسارم کە زیاتر لە ڕوخساری باوکم لە پیریدا چرچ و لۆچ بوون! و چاوەکانم کە بەنەولوی چوون بە قوتا و بێتین چەند جوانیان وتبوو:

هەرکاتێك دەتەوێت باشترین یا خراپترین هاوڕێت ببینیت سەیری ئاوێنە بکە!

وێنەیەك کە لە ئاوێنەکەدا بەمنی دەوت:(ئەی نەگبەت! تۆ موعتادی! تاوانباری! کێ پارەی جیازی خوشکەکەی خەرجی مادەی هۆشبەر کرد لە ڕاستیدا هەرئەویش فیشەکی کڕی و دای لەسەر سنگی پۆلیس! تۆ تاوانباری! تۆ بکوژی! بکوژێکی بێبەزەیی کە فەساد و بێبەندوباری برەو پێدەدەیت!)

و من چاوم بڕیوەتە ئاوێنە،وادەزانیت لەگەڵ خۆم چیە دەکەم:

ڕوخساری خۆم دەبینم لە ئاوێنەدا، بە لێوبەباری لەخۆم دەپرسم، ئەم غەوارە کێیەو چی لەمن دەوێت، ئەو چاوی بڕیوەتە من یامن لە ئەو، باوەڕ ناکەم بەوەی دەیبینم، بۆ ساتێك چاوەکانم لێك دەنێم، بەخۆم دەڵێم دەتوانم، ئەم دەمامکە لەڕوی خۆم داماڵم، دەستم دەهێنم بە ڕومەتدا، هەرچیەك دەبێت بیزانم دەستم دەڵێت، خۆم لە ئاوێنەکەدا نیشان دەدات، دەڵێت ئەمە تۆی نەك هیچ کەسێکی تر، جێپێی هەموو چیرۆکەکان، ڕەنگی غەریبی هەموو ساتەکان، لەسەر ڕوخسارت ماوەتەوە تا بزانی، ئێستا چی لە تۆ بەجێماوە، ئاوێنە دەشکێنم تا دوبارە، لەبارەی ڕابردووەکانەوە نەدوێت، ئاوێنە دەبێت بەهەزار پارچەوە، بەلام هەمدیس لە هەرپارچەیەکیدا وێنەی منە، وێنەکان دەم لێ لاردەکەنەوەو پێم دەڵێن، چاوی هیوا لە ئاسمان بڕە، ڕۆژان ئیدی هیچ جیاوازیەکیان نیە، بۆنی کۆنێتی دەدەن هەموویان.

وئەمێستا کە ئاوێنە دێرینەو خۆشەویستەکەی باوکم لەلایەن منەوە وردو خاش بووە و لەهەر پارچەیەکیدا وێنەی من بوو لەگەڵ دڵۆپە خوێنەکانی دەستم، کەبەسەر ئەواندا دەتکا... و من خوێناوی...

خودا حافیز فەرهاد، خوداحافیز جەنابی ئەفسەر

خودا حافیز باوکی ئومێد، خودا حافیز..

ڕۆژێك کە وەك هەمیشە لە ژورەکەمدا گێژ و مەست و مەلول کەوتبووم، لە پڕ دەنگی شیوەن و ڕۆڕۆیەکم لە کۆلانەوە بەرگوێ کەوت، خۆم گەیاندە کۆلانەکە، هەموو دانیشتوانی گەڕەك لە بەردەرگای ماڵی جەنابی ئەفسەر کۆبوبونەوە و شیوەنیان دەکرد، بە حەیرت و ترسێکەوە خۆم گەیاندە ئەوێ و پرسیارم کرد...

یەکێك لە دراوسێکان بەدەم گریانەوە وتی: دوێنێ شەو بە گوللە داویانە لە جەنابی ئەفسەرو چەند خولەکێکی تر تەرمەکەی دەهێننەوە تاوەکو لەبەردەم ماڵەکەیەوە بەڕێی بکەن.)

هەمویان دایانە پڕمەی گریان، ژن و پیاو دەگریان!

شتێك باری سەرشانمی قورس کرد، لەسەرزەویەکە دانیشتم، لەماوەی چەند خولەکێکدا گشت بیرەوەریەکانی فەرهاد لەگەڵ باوکم، ئەو شەوەی جلی پۆلیسی لەبەرکردبوو و ئەو قسانەی کە بۆمنی دەکرد... کە موعتاد، تاوانبارە! بە پارەی هاوشێوەکانی تۆیە کە قاچاخچیەکان فیشەك دەکڕن و دەیدەن لەسەر سنگی پۆلیسەکان!

پاش چەند خولەکێك...
لاشەی فەرهاد، ئەفسەری گەڕەکەکەمانیان هێناو بردیان بۆ ماڵەکەی و دوای چەند خولەکێك هێنایان
دەرەوە، دایك و هاوسەرەکەی جەنابی ئەفسەر – هەمان فەرهادی خۆشەویستی من- بەدوای
تابوتەکەیدا ڕایان دەکرد و دەگریان لە هەموی بەسوێتر ئومێدی کوڕی بوو کە بەدوای تابوتەکەدا
رایدەکردو دەیوت:بابەگیان بابەگیان توخوا مەڕۆ توخوا بەتەنیاجێم مەهێڵە.
پاشان بەتوڕەیی و هەناسە ساردیەوە چمکی چارشێوەکەی دایکی گرت و دەیوت:دایە دایە مەهێڵە
باوکم بڕوات.)
منیش کە هاوارم دەکرد و سەری خۆم دەکێشا بەدیواردا!
پاش چەند ڕۆژێك...
لەناو مزگەوتدا بووم و مەراسیمی سێیەمین شەوی فەرهاد کە ڕۆژێك لە ڕۆژان وەك براو باوکێك بۆمن دڵسۆز بوو، لە پڕ هەستم کرد کەسێك جلەکانم ڕادەکێشێت، کوڕە پێنج شەش ساڵانەکەی فەرهاد بوو، دڵم داکەوت، لە ئامێزم گرت، بۆن و بەرامەی فەرهادی لێدەهات، بە هەموو بونمەوە گریام، ڕومەتی نوساندبوو بە ڕومەتمەوە و تنۆکە فرمێسکەکانمان وەك خۆمان یەکتریان لەئامێز دەگرت و دەتکان.

فرمێسکەکانی ئومێدم سڕی و وتم: (ئومێد گیان! بمبەخشە کە ئومێدەکەتم نائومێد کرد!)
و ئومێد کە بەردەوام فرمێسکی دەڕشت پرسی:
((مامە گیان، تۆ نازانی کێ باوکمی کوشتووە؟ تۆ نەتزانی؟ ئەگەر دەیناسیت بەمن بڵێ تاوەکو برۆم بە تفەنگەکەی باوکم بیکوژم، ئاخر باوکم منی زۆر خۆش دەویست و هەمیشە پێی دەوتم: ئومێد گیان خۆشم دەوێیت وانەکانت بخوێنە و وەك من ببە بەپۆلیس و مرۆڤە خراپەکان دەسگیر بکەیت، ئاخر مامە گیان من ئێستا بەبێ باوکم چیبکەم!
و زایەڵەی زاری ئومێد بوو کە ڕۆحی منی دەئازنی...
ئومێدم لە ئامێز گرت و بەهەموو گیانمەوە شیوەن و زاریم دەکرد و دەموت: (ئومێد گیان دڵنیابە کەمن بکوژەکەی باوکت دەکوژم، دڵنیابە!)
دوای چەند خولەکێك لەمزگەوت هاتمە دەرەوە، بارانێکی پایزی لێزمەی دەکرد و من لەگەڵ هەورەکان و ئاسمانەکاندا دەگریام...
ئای خوایەگیان! من لەگەڵ خۆم لەگەڵ دایکم، خوشککەم، براکەم فەرهاد و ... چیمکرد؟!
ئەی نەفرەت لەمن! من ئومێدم بێباوك خست، باوکی ئومێد بەپارەی من کە گۆڕدرابوو بۆ فیشەك کوژرا.
ئای خوایەگیان! من پێویستە تۆڵەی فەرهاد لە بکوژەکەی بکەمەوە...

درەنگانێکی شەو هاتمەوە بۆ ماڵ، تەنافێکم پەیدا کرد تاڵەناو ژوورەکەدا خۆم هەڵواسم، پاشان بیرم کردەوە پاکەتێك حەبی ڤالیۆم ی دایکم بەیەکجار بخۆم، خەریکبووم بەدوای پاکەتە حەبەکەدا دەگەڕام کە چاوم بە یاداشتێکی مەریەم کەوت کەلەسەر کتێبەکەی نوسیبووی:

هەندێ کات مردن، زۆر ساناترە لە ژیان کردن

چونکە ئەوە ژیانکردنە کە بوێری دەوێت!

ومن چاوم بڕیبوویە ئەم ڕستانە...

دوای چەند ساڵێك...

ئێستا لە ڕێکخراوێکی ئێن جی ئۆدا وەك مامۆستا و هاوکار، یارمەتی موعتادەکان دەدەم تاوەکو هەرچی زووە لەو بەڵا گەورەیە ڕزگاریان ببێت، ئومێدیش خوێندکاری قۆناغی یەکەمی ئەندازیاری کارەبایە، هەرکاتێك دەرسی نەبێت، دێت بۆ ڕێکخراو و کۆمەکی من دەکات، هەرلەو ساڵانەدا، بۆئەوەی ئومێد ناچار بەدەرس خوێندن بکەم، خۆشم دەرسم خوێند و زانکۆم تەواو کرد چونکە لە کتێبێکدا خوێندمەوە:

((مێرولە تەنها بونەوەرێکە، کەبەبێ زمان، مۆچیاری دەکات!))

خوشکەکەشم بووەتە پەرستار، هاوسەرگیری کردووەو برابچوکەکەشم خەریکی خوێندنە، من ڕۆژانە کەدەچمە پۆل سەرەتا دەنوسم:

موعتاد، نەخۆش نیە!

موعتاد، تاوانبارە!

بکوژێك کە دەستی بەخوێن سور نەبووە

بەلام بە پارەی ئەو فیشەك دەستەبەر دەکرێت و منداڵان هەتیو دەخەن!

چەند ڕۆژێك لەوەوپێش خەریکبوم لەگەڵ ئومێد دا لە پارك پیاسەمان دەکرد، ئومێد وەك باوکی کوڕێکی بەتواناو بەژن زراڤی لێ بەبارهاتووە.

بە ئومێدم وت :(لەبیرتە ڕۆژێك وتت بکوژەکەی باوکم بدۆزەرەوەو بیکوژە!)

ئومێد فرمێسك لە چاوەکانیدا قەتیس ماو وتی: بەڵێ لە بیرمە

وتم:(من ئەو بکوژەم هەر ئەوڕۆژانە دۆزیەوە و بەشێوەیەکی یاسایی تۆڵەم لێسەندەوە)

ئومێد بە حیرەتەوە پرسی:(کەواتە بۆچی ئێستا دوای ساڵانێك ئەم قسەیە دەکەیت؟

وتم: لەبەرئەوەی بکوژەکە خۆم بووم! من بە پارەکانم- ناڕاستەوخۆ- فیشەکم کڕی و باوکی تۆم کوشت! بەلام پاشتر هەموو پیسی و چەپەڵیەکانی ناخی خۆم کوشت، هەمان بکوژەکەی باوکت.

ئومێد منی لە باوەش گرت و وتی: مامە گیان تۆ نەمردی، تۆ دیسان لەدایکبویتەوە!

و منیش لە پشت پەردەی ئەسرینەوە و بەچاوێکی تەڕەوە سەیری ئومێدم دەکرد و دەگریام و لە دڵی خۆمدا دەموت: فەرهاد گیان، بابە، دایە، بمبەخشن!

ئەگەر کتێبی ژیان چاپی دووەمی هەبوایە

هەرگیز نەمدەهێلا ئەم گشت هەڵەیە دوبارە بێتەوە!

و ئومێد بۆی وتم:

باوەڕبکەین بە سپێدە، بەیانی

لە ئێستاوە دەبێت پردێك بۆ ئایندە ببەستین

چاوی نەوازشگەری سبەینێ چاوەڕوانی ئێمەیە!

دەستم خستە سەرملی ئومێدو ڕوخساریم ماچ کرد و وتم:(دەمت بۆنی عەشق دەدات، بیستووم عاشق بوویت...)

و پاشان، ئەوە دەنگی پێکەنینی من و ئومێد بوو کە لەو سپێدەی بەهارەدا بەگوێی خودا و فەرهادو باوك و دایكم دەگەیشت و ئەوانیش زەردەخەنەیان بۆ دەکردین!

باشە ئەمەش چیرۆکێکی واقیعی و پەندئامێز و بەنرخ.

خاڵێکی گرنگ: ئەم چیرۆکانە بەرهەمی تەمەنەکانن کەواتە بیریان لێبکەنەوە!

ئێستا لە ئێوە دەپرسم: ((ئێوە لە ژیاندا چەندە قەرزارن؟))

...

... باشترینی ئێوە سەر ڕاسترینتانە لە قەرزدانەوەدا! (مەحمودی نامەنی)

سەرسام مەبن! بێگومان ئێوەش باوەڕتان بەم بابەتە هەیە کە قەرز پێویستە هەرچی زوتر بدرێتەوە! بۆنمونە ئەگەر کەسێك قەرزاری ئێوە بێت و لەدانەوەی قەرزەکەیدا، ڕوبیانو بهێنێتەوەو خۆی بدزێتەوە، ئێوە وەك دەوترێت پێی دەڵێن:(فلانی قەرز کوێرە!)

((ئایا ئێوە لە ئێستادا قەرزاری هیچ کەسێکن؟))

...

بێگومان لەوەلامدا دەڵێن: نەخێر، بەهیچ شێوەیەك!

و ئێمەش دەڵێین: بەلام ئێوە قەرزارن!

و ئێمە دەمانەوێت ئەم قەرزاریە بۆ ئێوە بسەلمێنین.

سەرسام مەبن! نەختێك چاوەڕوانبن!

جۆری ئەو قەرزاریەی ئێمە مەبەستمانە، لەگەڵ قەرزاریەك کە ئێوە وێنای دەکەن یەکجار جیاوازە، واتە لێرەدا، قەرزاریەکەی ئێوە قەرزاریەکی مادی نیە! بەڵکو باشترە لەهەموو ئەم قەرزاریانە پەلە مەکەن! ڕونی دەکەینەوە....

ئێمە هەموومان بەدرێژایی ساڵەکان،

عەشق، مەحەببەت، شەونخونی، ماچ، و لەخۆبوردویی و خۆشەویستی قەرزارین. بێگومان دەپرسن بەکێ؟

باش گوێ بگرن...

بەو کەسانەی کە لە ڕۆژگارێکدا کە ئێمە مەخلوقێکی زۆر بێتوانا وساوا و لاوازبووین:

* ئێمەیان لە ئامێز دەگرت.
* نەوازشیان دەکردین
* بە ماچ و راموسانیان گەرمییان بەهەموو گیانمان دەبەخشی.
* خەمی ناخواردنی ئێمەیان بوو.
* میزو پیسایی ئێمەیان بەوپەڕی خۆشەویستیەوە خاوێن دەکردەوە.
* بە هەربیانویەك بۆمان دەگریان.
* شەوانێکی زۆر شەونخونیان دەکێشا بەدیارمانەوە.

بێگومان تێگەیشتن مەبەستمان کێ یە؟ بەڵێ، باوك و دایك!

ئێستا دەرۆین تا ڕێژەی قەرزاریەکەمان حساب بکەین.

بێگومان ئێوەش بڕواتان وایە کە ئامارو ژمارەکان هەرگیز هەڵە ناکەن و هەنوکە،

((ژمارەکان دێنە گۆ!))

لەم بەشەدا دەمانەوێت بزانین کە باوك و دایکی ئێمە، بەدرێژایی ژیانمان چەندجار ئێمەیان:

* ماچکردووە
* نەوازشکردووە
* لەئامێزگرتووە
* خاوێنکردۆتەوە
* شەونخونیان چەشتووە
* گریاون بۆمان

و چەندین حاڵەتی تر...

لەسەرەتای لەدایکبوونەوە هەژمار دەکەین:

* ماچکردن: ڕۆژانە ٢٠ جار_ تا ٦ ساڵی
ڕۆژانە ١٠ جار_ تا ١٦ ساڵی
* نەوازشکردن: ڕۆژانە ٣٠ جار_ تا ٦ ساڵی
ڕۆژانە ١٠ جار_ تا ١٦ ساڵی
* لە ئامێزگرتن: ڕۆژانە ٢٠ جار_ تا ٦ ساڵی
ڕۆژانە ١٠ جار_ تا ١٦ ساڵی
* خواردن پێدان، دەرمان، خواردەمەنیەکان: ڕۆژانە ٥ جار_ تا ٦ ساڵی
* خاوێنکردنەوە: ڕۆژانە ٣جار_ تا ٦ ساڵی
* شۆردن: هەفتانە ٤ جار_ تا ٦ ساڵی
* شەونخونی: هەفتانە ٢ شەو_ تا ...!؟
* گریان: مانگی ١ جار_ تا...!؟

ڕونکردنەوەیەکیشایانی خوێندنەوە:

* ماچ کردن، ئەمانە: دەست و پێ و هەموو ئەندامانی کۆرپە، لەسەرەتای لەدایکبوونەوە لەخۆدەگرێت زۆر زیاتر لە ٢٠ جار دەبێت و ئێمە هەوڵماندا نێوەندی ئەو ڕێژەیە بەیان بکەین.

* ئەوازشکردن: ئەمانە: دەست لێدانی تەواوی ئەندامانی جەستەی منداڵ لەلایەن دەستی باوک و دایکەوە دەبێت.
* خۆراك پێدان، داودەرمان، خواردەمەنی، ئەمانە: شیرپێدان، دەرمان پێدان، لەکاتی بەدەنی و خواردەمەنی دیکە لە خۆدەگرێت.
* خاوێنکردنەوە، ئەمانە: گۆڕینی دایبی، شۆردن، کە بێگومان لە ڕۆژێکدا لە ٣ جار زیاتر دەبێ
* شەونخونی کە بە بیانو پاساوی جۆراوجۆر ڕوودەدات، قۆناغی منداڵی بەهۆی کەم خەوی و نەخۆشسی و هتد... لە قۆناغی لاویدا بەهۆی نیگەرانیە جیاوازەکانەوە کە بۆ دایك و باوکی دروستدەکەین، خەو لە چاوی ئەوان دەتۆرێنین، وە ئەم حەکایەتە ساڵەهای ساڵ تا کۆتایی تەمەنی دایك و باوك درێژە دەکێشێت، تەنانەت دوای مردنیش ڕۆحی ئەوان هێشتا نیگەرانی ژیانی ئێمە دەبێت.
* لەسەرەتای لەدایکبونمانەوە ئەودەمەی کەباوك و دایك بۆ یەکەمجار چاویان بە ئێمە دەکەوێت لە خۆشیانا دەگرین، ئەو شەوانەی کە تا دامان دەگرێت لە نارەحەتیدا دەگرین یەکەم ڕۆژی قوتابخانەمان لە خۆشیانا دەگرین، کاتێك هەواڵی وەرگیرانمان لە زانکۆ بەوان دەدەین لە خۆشیانا فرمێسکی شادی دەڕژن، کاتێك لەشەوی مارەبڕیندا گرێبەستی هاوسەرگیریمان بۆ ئەنجام دەدەرێت باوك و دایکی ئازیزمان دیسان دەگرین و ساڵەهای ساڵ دواتر بە بیانووی جیاواز و لە چەندین حاڵەتی جۆراوجۆردا بۆمان دەگرین.

باشە ئێستا ئامارە خەملێنراوەکان هەژماردەکەین:

* ماچ کردن: ١ ڕۆژ: ٢٠ جار، ١ ساڵ: ٧٣٠٠ جار، ٦ساڵ: ٤٣٨٠٠ جار تا شەش ساڵان.
* ماچکردن: ١ ڕۆژ: ١٠ جار، یەك ساڵ: ٣٦٥٠ جار، ١٠ساڵ: ٣٦٥٠٠ جار لە ٦ تا ١٦ ساڵی.

کۆی گشتی ماچ کردنەکان: ٣٦٥٠٠+٤٣٨٠٠= ٨٠٣٠٠..............

* لاواندنەوە: ١ ڕۆژ ٣٠ جار، ١ساڵ: ١٠٩٥٠ ، ٦ساڵ: ٦٥٧٠٠ جار تا شەش ساڵان.
* لاواندنەوە: ١ ڕۆژ: ١٠ جار، یەك ساڵ: ٣٦٥٠ جار، ١٠ ساڵ: ٣٦٥٠٠ جار لە ٦ تا ١٦ ساڵی.

کۆی گشتی لاواندنەوەکان: ٦٥٧٠٠+ ٣٦٥٠٠= ١٠٢٢٠٠..............

* لە ئامێزگرتن: ١ ڕۆژ: ٢٠ جار، ١ ساڵ: ٧٣٠٠ جار، ٦ساڵ:٤٣٨٠٠ جار تا ٦ ساڵان
* لە ئامێزگرتن: ١ ڕۆژ: ١٠ جار، ١ ساڵ: ٣٦٥٠، ١٠ساڵ: ٣٦٥٠٠ جار لە ٩ ساڵی تا ١٦ ساڵان.

کۆی گشتی لە ئامێز گرتنەکان: ٤٣٨٠٠+ ٣٦٥٠٠= ٨٠٣٠٠............

خواردن پێدان: دەرمان، خواردەمەنیەکان: ٥ جار، ١ساڵ ١٨٢٥ جار، ٦ ساڵ: ١٠٩٥٠ جار

کۆی گشتی خواردن پێدان، دەرمان، خواردەمەنیەکان: ١٠٩٥٠ جار..........

* خاوێنکردنەوە: ١ ڕۆژ: ٣جار، ١ ساڵ: ١٠٩٥ جار، ٦ ساڵ: ٦٥٧٠ جار

کۆی گشتی خاوێنکردنەوەکان: ٦٥٧٠ جار..............

* شۆردن: ۱ هەفتە ٤ جار، ۱ ساڵ: ۲۰۸ جار، ٦ ساڵ: ۱۲٤۸ جار

کۆی گشتی شۆردنەکان: ۱۲٤۸ جار.........

* شەونخونیەکان: ۱ هەفتە: ۲ شەو، ۱ ساڵ: ۱۰٤ شەو، ۲۰ ساڵ: ۲۰۸۰ شەو

کۆی گشتی شەونخونیەکان: دەتوانن زیاتر لەم ساڵانە هەژماریکەن.

* گریان: ۱ مانگ: ۲ جار، ۱ ساڵ: ۲٤ جار، ۲۰ ساڵ: ٤۸۰ جار

کۆی گشتی گریانەکان: ٤۸۰ جار..........

خاڵێکی گرنگ: ئێوە باش دەزانن کە گریانەکانی باوك و دایك، هەرگیز کۆتایی نایەت و خۆتان دەتوانن زیاتر لەمانە هەژمار بکەن.

هەنوکە لیستی قەرزەکانی ئێوە پێکەوە دەخوێنینەوە:

* ماچکردن: ۸۰۳۰۰ جار_ تا ۱٦ ساڵی

* لاواندنەوە: ۱۰۲۲۰۰ جار_ تا ۱٦ ساڵی

* لە ئامێزگرتن: ۸۰۳۰۰ جار تا ۱٦ ساڵی

* خۆراك پێدان و ...: ۱۰۹۵۰ جار تا ٦ ساڵی

* خاوێن کردنەوە: ٦٥۷۰ جار تا ٦ ساڵی

* شۆردن: ۱۲٤۸ جار تا ٦ ساڵی

* شەونخونی: ۲۰۸۰ شەو_ تا ۲۰ ساڵی

* گریانەکان: ٤۸۰ جار تا ۲۰ ساڵی

ئێستا لە ئاوێنەدا سەیری خۆت بکە! شتێك کە تۆ دەیبینیت بەرەنجامی کۆی ئەم کردارانەیە.

باشە، ئەمێستا ئێوە قەرزەکانی خۆتان بژاردووە یان نا! بۆچی؟ بەچ شێوەیەك؟

....

بۆ تێگەشیتن لەم مەسەلە گرنگە، ئێستا بە شێوەیەکی نوسراو وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

* **چەند جار باوك و دایکی خۆت ماچ کردووە ؟ وەڵام...جار**

* **چەندجار ئەوانت لاواندۆتەوە؟ وەڵام...جار**

* **چەندجار ئەوانت لە ئامێز گرتووە؟ وەڵام ....جار**

* **چەند بە ڕویەکی خۆشەوە دەرمان یا خواردنت پێداون؟ وەڵام ....جار**

* **چەند جار(لەکاتی پێویستدا) بەڕویەکی خۆشەوە ئەوانت خاوێن کردۆتەوە؟ وەڵام ....جار**

* **چەندجار(لەکاتی پێویست) دا ئەوانت بە ڕوخۆشیەوە بردووە بۆ گەرماو؟ وەڵام ....جار**

* **چەند شەو لەبەر خاتری ئەوان شەونخونیت کێشاوە؟ وەڵام.................................جار**

* **چەند جار بەبیانوی جیاواز بۆ ئەوان گریاویت؟ وەڵام ....جار**

ئێستا خۆتان دەتوانن ئامارێك کە وەرتان گرتووە لەگەڵ لیستی قەرزەکانتانا بەراوردبکەن، هیوادارم شەرمەزار نەبن!

بەراست پرسیارێك:

* تا ئێستا بیرت لەم بابەتانە کردبویەوە؟ بۆ   چی؟

....

* ئەگەر ئەم بابەتانەمان دەزانی و دەکەوتینە بیری دانەوەی قەرزەکانمان، ئایا خەلوەتگەی پیری بوونی دەبوو؟

....

و ئایا رۆڵەکان هەمدیس باوك و دایکی خۆیان بۆ ئەوێ دەبرد؟

....

خۆتان وەلام بدەنەوە!

پێشنیاز دەکەین جارێکیتر و بەوردی ئەم بەشە بخوێننەوە.

بەتوندی دەکەونە ژێر کاریگەریەوەو سەرسام دەبن! تاقیبکەنەوە!

ئێستا کە بۆت دەرکەوت بەپەلە دەسبەکاربە بۆ دانەوەی قەرزەکانت، (تادرەنگ نەبووە)

گوتەیەکی (هریت پیچەر ئیستو) دیسان دوبارە دەکەینەوە:

تاڵترین فرمێسکێك کە بۆ کۆچکردووانی خۆمانی هەڵدەڕژێن

بەهۆی قسە نەکراوەکان و کارە ئەنجام نەدراوەکانەوەیە!

هەروەها گوتەکەی(عەباسی فەرخی) کە بەتاڵی زەردەخەنەوە دەڵێت:

ئەگەر تا لە ژیاندان خزمەتی باوك و دایك نەکەیت

ناچاریت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ویژدانت،

کێلێکی جوان بۆ گۆڕەکەیان بکڕیت!

باشە، تا ئێرە بەهاو حورمەتی باوك و دایکمان بۆ باسکردن کە پایە و کۆڵەکەی خێزانن، ئەنوکە دێینە سەر خوشك! ئەم بونەوەرە نازدارو بەسۆزەی کە بۆن و بەرامەی دایکی هەلگرتووە بەنەیێ پاراوی شکۆیەکی دیکەوە! بزانین(سۆزان بێکەر) لەبارەی خوشکەکەی چی دەڵێت:

داوای ئەستێرەیەکم لە خودا کرد   ئاسمانێکی پڕ هەسارەی پێدام

داوای نەمامێکی بچوکم کرد   دارستانێکی بەمن بەخشی

و هاوڕێیەکی ئازیم خواست   خوشکەکەمی بەمن دا

خوایەگیان سوپاس گوزاری بۆتۆ، بەهۆی بوونی خوشکە نازدارەکەمەوە....

ئێستا بابزانین(نوسەر) لەبارەی خوشکەوە چی دەڵێت:

ئەو لەمن بچوکتر بوو _ مەبەستم خوشکەکەمە_ و ئەمەش ئەوەی دەخواست زۆرێك لە کاتە پێداویستیەکانی بەمن بسپێرێت و لە تافی لاوێتی دا هەستم بە لەخۆبایی بوون و پیاوەتی دەکرد. ئای کە چ ڕۆژانێکی خۆش بوو.ئەودەمەی کە کێکێکی گەورەم کڕی بوو پێکەوە گازمان لێدەگرت.

و ئێستا کە منداڵەکانم دەبینم چەند عاشقانە بەرەو لای ڕادەکەن و لە ئامێزی دەگرن و و منیش کە لە ئەو دەڕوانم تەپڕ پاراوی دایکم و بۆن و بەرامەی باوکمی هەیە، بەراستی بوونی خوشک بەخششێکی ناسکە!

باشە، هەنوکە زانیمان کە بوونی خوشك، خۆی، نیعمەتێکی گەورەیە.

کەواتە،کەواتە ڕێز لەبوونی ئەو بگرین و سوپاسی بکەین!

ئێستاش ئاوڕێك لە برا دەدەینەوە!

براگیان ئامێزت والاکە

بهێڵە بۆنت بکەم

کە تۆبۆنی یاری کۆچکردوم

بۆنی بابە گیان دەدەی!

بهێڵە لە ئامێزت بگرم

بەیادی باوکمانەوە کە ئێستا لەتەکمان نیە!

میهرەبانیەکانت دایکم بیردەخاتەوە

و ڕوخساریشت دەمباتەوە بۆلای یادی باوکم

ئای، براکەم!

تۆ یادگاری پاش نیوەڕۆ درێژەکانی تاوسانی

ئەو ڕۆژانەی لە لە بوخچەکەی دایەگیاندا، بەدزیەوە ئاو نەباتمان دەردەهێنا

ئای کە چ تامێکی هەبوو ئەو ئاونەباتانە!

بۆ ڕۆژە ڕۆشتووەکان دەبێت لەناخی دڵەوە هاوار بکەین

بە ئاو نەباتێك دەکرا مەزەی دنیا بچێژیت!

ئەو ڕۆژانە کە یەکەم ئەویینداری خۆمت بۆ گێرایتەوە

و تا درەنگانێکی شەو لەژێر لێفەکەدا پێکەوە قسەمان دەکرد و پێدەکەنین

و باوکم کە دەیوت:(منداڵینە درەنگە بخەون!)

ئەو ڕۆژانە کە پێکەوە زۆرانمان دەگرت

و ئەمڕۆ کە لە زۆرانبازی ژیاندا بەتەنیا جێت نەهێشتم

و ئەو ڕۆژە، ئەو ڕۆژە شیرینە بەهۆی دەسپێکردنی ژیانی هاوسەریمەوە

منت لە ئامێز گرت و هیوای بەختەوەریت بۆ خواستم!

و ئەو ڕۆژە، ئەو ڕۆژە تاڵە

کە هاوسەرەکەم لە ژووری نەشتەرگەری دا بوو منیش پەرێشان...

هەمدیس لە ئامێزت گرتم و بە شەوقێکی تایبەتەوە وتت:

((لەسەر من حساب بکە ! تا کۆتایی لەگەڵ تۆم!))

و حزوری تۆ ئەورۆژە چەند بۆمن دلگیرو دلنشین بوو!
و ئەمێستا کە منداڵەکانم بە دیتنت، لە ئامێزت دەگرن
و دەڵێن:(مامە گیان بەخێربێیت!)
و من بە نیگای پڕ لە ئاونگەوە شوێن پێی گوزەری زەمان
بەسەر گوناکانت و مووە چەرموودکانتەوە دەبینم
و ئەمڕۆ زیاتر لەو ڕۆژانە خۆشم دەوێیت! برا باشەکەم!

باشە، هەنوکە زانیمان خوشك وبرا هەرکامیان نیوەیەکن لە باوك و دایکی ئێمە کە بە حزووری خۆیان، کەمتر هەست بەئازاری ئەو پارە کۆچکردوانە دەکەین، براو خوشك، ئێمە بۆ رابردویەکی دوور دەبەن و هیوای ئایندەشمان پێدەبەخشن کە ئازیزە کۆچکردووەکانمان لە پاڵمانا بەردەوامیان هەبێ! کەواتە با حورمەتی براو خوشکی خۆمان بگرین و بپارێزین، شوکرانەبژێری خۆمان بەهۆی بوونی ئەو ئازیزانەوە ببەینە بەر ئاستانەی حەزرەتی دۆست!

(جین سیمون) لەبارەی خوشك و براوە دەڵێت:

خوشك و براکان هەمیشە هاوکاری یەکتر دەکەن، سەرەتا لە ماڵەوە، پاشان لە هەوراز و نشێوەکانی ژیاندا!

بەڵام مامە و میمی و پور و خاڵ!

ئەوانیش پێگەی واڵای خۆیان هە یە.

مامە و میمی، هەمیشە ئازیزن، چونکە بۆن و بەرامەی بابەیان لەگەڵ خۆیان هەڵگرتووە و خاڵو پووریش بۆن و بەرامەی دایك.

بەڵام ئێمە هەمووومان خویەکی سەیرمان هەیە
تا ئەودەمەی کە هەندێك لە ئازیزەکانمان لەدەست نەدەین
لەبەهاو پێگەی هەندێکی تر ناگەین و نازانین!
بۆنمونە ئەودەمەی کە باوك لەدەست دەدەین دەڵێین:
کە گوڵ ڕۆشت و گوڵستان وێران بوو بۆنی گوڵ لەکوێ بخوازین؟ لە گوڵاو!
ئەو دەمە دەست دەکەینە ملی مامە یا پووری خۆمان و شین و واوەیلا دەکەین بەهۆی کۆچی ئازیزانمان!

ئێستا گوێڕادێرین بۆ یادگاریەکی (نوسەر):

((پیولیەتی قەل فڕی))

یادی بەخێر!
لە شەوگاری درێژی زستان
منداڵێك زیاتر نەبووم کە لەگەڵ باوك و دایك و براو خوشکەکەمدا
یاری قەل فڕیمان دەکرد

گشتمان بەشێوەی بازنە دادەنیشتین

باوکم پەنجەی خۆی دەخستە سەرزەوی و ئێمەش بەهەمان شێوە !

باوکم بەنەرمە خەندەیەك دەیوت: غەم فڕی، فرمێسك فڕی، تەنهایی فڕی

ئێمە بەشەوق و زەوقێکەوە، پەنجەی خۆمان هەڵدەبڕی و دەمانووت:

فڕی... فڕی... فڕی

و لە پڕ باوکم دەیوت: بابە فڕی

ئێمەش وەك باوی هەمیشەییمان بەسادەیی دەمانوت:

فڕی... فڕی... فڕی

و باوکم بە سەرسامی و زەردەخەنەیەکەوە دەیوت: ئاخر باوك پەڕی نیە !

و قاقای پێکەنینمان کە هەموومان بە ئەو دۆڕابووین

ئێستا لەپشت تەپوتۆز و تێپەڕینی ساڵەکانەوە...

لەگەڵ خەونی سەوزی ئەو ڕۆژانەدا

بەتەنایی !

پەنجە لەرزۆکەکانی خۆم دەخەمە سەرزەوی

و لەپشت پێڵوی چاوەکانمەوە بە ئەسرینی قەتیس ماوم دەڵێم:

بابە فڕی... دایە... خوشك...

و ئەمجار لە بری دەنگدانەوەی پێکەنینەکان

تەنها هەنسکی گریانی خۆم دەبیستم و دەڵێم:

شادی فڕی...ژیان فڕی... زەردەخەنە فڕی...

و من قامکە لەرزۆکەکانم هەڵدەبڕم

و فرمێسکەکانم بۆ خوارەوە بەردەبنەوە

و بەخۆم دەڵێم: بریا لە جیاتی هەمووتان...

من فڕی... من فڕی... من فڕی...

(عەباسی فەرخی) دوای بیستنی ئەم یادەوەریە بە نیگایەکی باراناویەوە دەڵێت:

دوای ڕۆشتنی دایك و باوك تێدەگەیت

لەبارەی نەهامەتیەکانەوە تەنها قسەت دەکرد، ئێستا کسپە لەجگەرتەوە دێت

بەلام بابەتێك، شیاوی تێرامان و وردبونەوەیە:

بۆچی ئێمە تاشتێك لەدەست نەدەین قەدری نازانین؟

هیچ دەمێك سەرنجت داوە ؟

زەنگی مۆبایلەکەت لێدەدات و دەنگێکی لەرزۆك دەڵێت:(فلانەکەس مرد !))

و لەپڕ دڵمان خەم دایدەگرێت !

و لەو شەوەوە، هەردەم بیر لەمە دەکەینەوە کە،
دواین جار کە ئەوم بینی کەی بوو؟ ئەو چۆن پێدەکەنی؟
چۆن دەگریا؟ جل و بەرگی چۆنی لەبەر دەکرد؟ و ...
و نەختە نەختە جوڵەو تایبەتمەندیەکان و تەنانەت سات بەساتی پێکهاتەی ڕوخساری دێنینە پێش
چاوی خۆمان، بەمشێوەیە کە دەڵێن:
توانەوەی ئەوینێکی بەستوو دەبێتە مایەی بارینی باران لە چاو!
و ئەمەش چ بێئاگاییەکی تاڵە!
و(نوسەر) ئەم بێ باکاییە بەجۆرێکی تر بەیان دەکات:
دەمتان لە گوڵ وشەی خۆشم دەوێت پڕو خاڵی کەن
بەرلەوەی خۆڵ دەمتان پڕکات!
و بەراستی ئەمە بێ ئاگاییەکی گەورەیە کە(سەعدی) دەڵێت:
ابر و باد و مە و خورشید در کارند تا تو نانی بەکف اری و بەغفلت نخوری.
(هەور وهەواو مانگ و خۆر هەموویان لەکاردان، بۆئەوەی تۆ نانێك بەدەست بێنی و بەبێئاگایی نەیخۆیت)
کەواتە تکادەکەین لە بێئاگایی پارێزبکەن کە خراپ دەردەێکە!
و کاتێك ئێمە بێدار دەبین هەموو شتێك لەدەست چووە!
((پەروین ئیعتیصامی) بێئاگایی بە مردن دەچوێنێت و دەڵێت:
ساڵ و مانگ ڕۆشتن ئێمە هەر خەوتین، خەوی ئێمە مەرگ بوو، خەو نەبوو.
گشت پەیامبەرانی خودا، گشت بیرمەندان و هزرڤانان، هاتوون
تاوەکو ئادەمیزاد لەخەوی غەفڵەت بە ئاگابێنن و ڕێنوێنیان بکەن بۆ بەهەشت!
باسی بەهەشت کرا، بۆ ئەوەی دەمتان شیرین بکەین، ئەم بەسەرهاتە بخوێننەوە:
(چیرۆکی تاقیکردنەوەی بەهەشت)
ڕۆژێك بێرنارد شۆ _ نوسەری بەناوبانگی ئەوروپا_ کە نەوجەوانێك زیاتر نەبوو لەگەڵ یەکێك لەهاوڕێکانیدا بۆ سەعی کردن دێنەوە بۆ ماڵ و داپیرەی بێرنارد شۆ سەرگەرمی خوێندنەوەی کتێبی نزانامە بوو، هاوڕێکەی بێرنارد دەپرسێت: (مەگەر دایەگەورەت دەخوێنێت؟)
بێرنارد شۆ بەزەردەخەنەیەکەوە دەڵێت:(نەخێر، ناخوێنێت، بەلام خەریکە خۆی بۆ تاقیکردنەوەی نیشتمانی بەهەشت ئامادە دەکات.)
بەلام پرسیارێکی جوان کە بێگومان ئێوەش بیرتان لێکردۆتەوە:
بۆچی زیاتر ڕێز بۆ مردووەکان دادەنێین تا زیندووەکان؟

ئەگەر بەوردی ئەم بەشە بخوێنیتەوە بێگومان تێدەگەیت کە تۆش ڕەنگە یەکێك لەم کەسانە بیت!

بەلام سەرەتا گوێ لە هۆنراوەیەکی(فەرەیدون مشیری) دەگرین:

لە پۆلی ڕۆژگاردا

وانەی جۆراوجۆر هەیە

وانەی دەست ڕاگەیشتن بە ئاوو نان

وانەی ژیان لەپاڵ ئەم و ئەو

وانەی خۆشەویستی، وانەی ڕق، وانەی ئاشنایەتی

وانەیەك لەگەڵ فرمێسکی خەمی جیایی

لەپاڵ ئەم مامۆستا و وانانەدا

لە پاڵ نمرە سفرو بیستەکاندا

مامۆستایەکی مەزنیش، لەهەموو چرکەساتەکان و بەدرێژایی تەمەن

لە پۆلی بوون و نەبوون دا

کەناوی (مردنە!)

و ئەوەی وانەکان دەڵێتەوە

(ژیانە!)

بەلام چیرۆکی مەرگ ببیستن:

(چیرۆکی مەرگ)

دەڵێن: فریشتەی مەرگ گەیشتووەبە(رابیعەی عەدەوی) رابیعە پرسیاری لێدەکات :(تۆ کێیت؟)

وتی: (من تێکدەری گشت خۆشیەکانم، هەتیوخەری منداڵانم، بێوەژن خەری ژنانم!)

رابیعە وتی:(بۆچی هەمووی لەمەڕ خراپەکانی خۆت دوایت؟ بۆچی ناڵێت: من گەیەنەری دۆستم بە دۆست، من گەیەنەری عاشقم بە مەعشوق.)

بەلام پرسیارێك: بۆچی مەرگ هێندە کاریگەرە لە گۆڕینی کەسێتی(مردو) دا؟

....

بۆ باشتر دەرك کردنی ئەم گرنگیە دەچینە تەماشای شانۆیەکی کۆمیدی ترازیدی...

* پەردەی یەکەم:

کاتێك کەسێك یەکێك لە خزمە نزیك یادورەکانی ئێمە بێت بەمجۆرە پێناسەی دەکەین:

لوتبەرز، پیسکەیە، زمان پیسە، مامەڵەی خراپە، پارە پەرستە، لەخۆبایی یە، بێ ئەتەکێتە، و...

قسەگەلێکی لەم چەشنە!

و وادەزانیت ئەم کەسە پەیکەرێکە لە کۆی خەسڵەتە ناشیرن و قەڵب و زشتەکان!

* پەردەی دووەم:

بەشێوەیەکی کتوپڕ هەمان کەس دەمرێت! ئێستا بەم جۆرە پێناسەی دەکەین:

[illegible]

[illegible]

[illegible] و قسانێکی لەم چەشنە!

[illegible] تەواو بوو لە لاشەی مرۆڤێکدا!

[illegible]

* پەردەی سێیەم

[illegible] و کەسەرێکی زۆرە هەواڵی کۆچی ناوادەی مرۆڤێکی گەورە و

[illegible]

[illegible] لە گوڵزاری وجود....

[illegible] بەرزی خودایی...

نوورێک لە نوورەکانی خودا...

دڵێکی زەحمەتکێش ، فیداکار، نازین، خۆشەویست،...

هاوسەری بەوەفاو یارێکی بەسۆز... ڕادەگەیەنین

ئەوەی تا لە ژیاندا بوو دیقیان پێنەکرد کاتێکیش مرد فرمێسکی بۆ دەڕێژن و لەپەسا هاوار دەکەن

(بۆکوێ ڕۆشتی گوڵەکەم، بۆکوێ ڕۆشتی دڵەکەم)

ئەکێ تێکڕا ئەم گوڵ و بەنی دڵەی ئێوە هەربەم نزیکانەی ئێوەدا بوو بەلام ئەوتان نەدەبینی یا نەتان دەویست بیبینن!

پەرێست بەبۆچوونی تۆ گرفتەکە لە کوێدایە؟ تکایە بینوسن.

....

* پەردەی چوارەم:

تەماشای مەراسیمی پرسە و ماتەمینی دەکەین، جوان سەیرکەن...!

تەنانەت کەسانێك دێن کە بەدرێژایی ساڵ بۆ جارێکیش ئەویان بەبیردا نەدەهات بەلام دەسته گوڵ و تاجە گوڵینەی گەورە و گچکە...

(هەرچەند ئەم بابەتە بەم دواییانە گۆڕدراوە بۆ پێشبڕکێی کەسێتی!)

ڕازێنراوەتەوە بە جۆرەها پارچە شیعری تاڵ و خەمناك کە فیلمە هیندیەکان بەبیری مرۆڤ دێننەوە! قاپەکانی پڕلەخورما لەشێوەی سنۆبەر، ئاناناس و بەجوانترین شێوە رازێنراونەتەوە و ئەو گوێزانەی کە لەسەر خورماکەدا جێی خۆیان کردۆتەوە هەروەك شەوی زەماوەندەکەی خوالێخۆشبوو، گوێزی هێنیان ڕشتووە بەسەریاندا تاوەکو ئامادەبوان بە تامەزرۆیی و ئیشستیهای زیاترەوە نۆشی بکەن، شیرینی مۆنیزن بەفۆرم و قەبارەی جیاواز برمە پاقلاوە سوارە نانتەڕ ڕۆلتی و هتد خۆیان دەنوێنن و گروپێکی تۆر بە بینینی ئەم هەموو جوانکاریە، ئاو دەپەڕێتە دەمیان و دەسبەجێ دوو دانە شیرینی هەڵدەگرن و ئینجا سەیرێکی خورما دەکەن کە گوێزەکان چاوبڕکێیان لەگەڵ دەکەن! و بەخۆیان دەڵێن بۆ تۆر شوێنی جەستە ئەم گوێزو خورمایە بەسودە و یەکسەر دوو دانەخورما هەڵدەگرن وەك ئەو منداڵانەی کە خشتەی لێکدانیان لەبەر دەکەن دەکەونە وتنەوەی کۆمەڵێك دەستەواژە

[illegible] و ئاوڕێك لە هاوڕێکەی تەنیشتی دەداتەوەو دەڵێت ئەبێ [illegible] بکرێن؟ و ...

[illegible] لەسەر مردو خۆری و مردو بینین ئەوە هیچ، شەیدای ئەم [illegible] ئامرازێك بۆ ئەم چاوچنۆکی و ماستاوچێتی خۆی و [illegible] دەبڕێت و دەڵێت:

((وەرن [illegible]!))

[illegible] دا دەبێت و هەرهەموو هەوڵەکە بۆ ئەوەیە کە [illegible] لەبەر دوو هۆکار:

یەکەم: [illegible] کە هەمویان بێزار و سەرسام بوون، چونکە لەم کاتەتانەدا [illegible] تا لانیکەم ئەو کەسانەی پێلاوەکانیان دزاروە [illegible] بۆ ماڵ!

دووەم: چونکە لە بنەڕەتدا خەڵك ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەشوێن خۆشگوزەرانی زیاتردا دەگەڕێن هەربۆیە ئەگەر کورسی هەبێت نە پێیەکانیان مرۆچە دەکات نە سمت و سیێ بەنەیان نارەحەت دەبێت لە ئاکامی زۆر دانیشتندا، لە بۆنی ناخۆشی هەندێ پێ وپل پارێزراو دەبن!

لەهەندێك لە مرگەوتە هاوچەرخەکاندا کە بە تەکنۆلۆژیای ڕۆژی ئەمریکا و ئەوروپا تەیار کراون شاشەیەکی مانیتۆر لە پشت سەری تەواشیخ خوێنەکەوەیە کە بۆ دەرکردنی بێتاقەتی ئامادەبووان وێنەی کامێرە شەووڕۆژییەکان کە جاروبار دەموچاوی ئامادەبوان نیشان دەدات لەسەر ستایلی فیلمەکانی(ڕازی مانەوە) پیشان دەدات! و جاروباریش وێنەیەکی خوالێخۆشبوو (بەهەشتی) نیشان دەدات لەناو مێرگەزارێکی پڕ لە گوڵو گیادا، تا بیسەلمێنێت بەراستی ئەو خوالێخۆشبووە بەهەشتی بووە!

کۆڕی مانەمینیەکانی ئەمڕۆ ئەم تایبەت مەندییەیان هەیە کە دوای تەواو بوونیان، مەراسیمی ئاشنایی و چاك و چۆنی ئەو خزم و کەس و کارانەیە کە ماوەیەکی زۆرە یەکتریان نەبینیوە و ئێستا کاتێکی باشە بۆ ماستاوو پیاهەڵدان هەواڵپرسینی بێبەها و دوبارە.

پاشان بە ئەندامانی خێزانی کۆچکردوو دەڵێن: سەرەخۆشیتان لێدەکەین، لەخوا دەخوازین دواین خەمی بنەماڵەکەتان بێت(واتە هەرچی زووە ئێوەش بمرن)

کۆمەڵێك قسەی دوبارە و سواو کە خۆشیان نازانن چی دەڵێن؟

پەردەی پێنجەم:

چیەی مردووەکە لەگەڵ خۆی:

مردوی بەدبەخت کە لەو بەرزاییەوە دەڕوانێت و بە سەرسامیەوە تەماشای ئەم دیمەنە دەکات و دەڵێت: ئەهای... فلانی من کە هاتم بۆلات و تکام لێکردیت کە فلان ئیشم بۆ بکەیت و دەتزانی کە چۆن گیرم خواردبوو دەشمزانی کە تۆ دەتوانی کێشەکەم چارەسەر بکەیت!

لە پەسا دەتووت: بابزانم بەیانی چیم پێدەکرێت! باشە سبەینێ!! و هێندەت وت کە شەش مۆ
تێپەڕی.
بەلام شەش مانگێك کە هەموو شەوێك من فرمێسکی خوێنم ڕژاند! ئێستا جلی ڕەشت پۆشیوە
وهاتووی بۆلای خێزانەکەم دەڵێیت:(بەڕاستی بەدەاخەوەدم! من و ئەو خوالێخۆش بووە زۆر هاو
بووین! زۆر حەیف بوو! ئێوە ئەگەر کارێکتان هەبوو شەرم مەکەن من لە خزمەتتان دام!)
ئەی فێڵبازی ساختەچی!
سەرنجی پیاوە مردووەکە دەچێتەسەر تاجە گوڵینەیەکی گەورە کە کوڕەکەی بۆی کڕیوە و
بەپەژارەییەوە دەڵێت: خۆزیا ئەودەمەی لە ژیاندا بووم دەستە گوڵێکت بۆ دەهێنام! چەندم بۆ
خوێندیەوە:
بەجۆرێك چاوەڕوانم لە سەر ڕێ...
ئەودەمەی زیندو بووم و هیلاك و شەکەت لەسەری کار دەگەڕامەوە یەك کەس لە ئەندامانی
خێزانەکەم تەنها لە ڕێی خوا ماچێکی ڕومەتیان نەدەکردم.
ئێستا تەماشاکە چۆن پارچە بەردێك بەنیازی منەوە، لەپەسا ماچ دەکەن!
کاتێك دەهاتمەوە بۆ ماڵ کاتژمێرێك تێدەپەڕی و کەس پیاڵەیەك چای بۆ نەدەهێنام تەنها خاتوون
دەیفەرموو:(ئەو لیستەی بەیانی پێمدایت کڕیت؟)
دەمووت:(بەڵێ خاتوون)
دەیانفەرموو:(تا خۆت نەگۆڕیوە سەتڵی شەخەڵەکەش ببەرە بەردەگا!)
نیگام دەچووە سەر کوڕەکەم کەلەپشت ئامێرێکی کۆمپیتەرەوە خەریکی یاری کردن بوو خاتوون
دەیوت: (لێی گەڕێ ئەو گەنجە، خەریکە یاری دەکات! بڕۆ... بڕۆ...!)
ئەودەمانەی کە زیندوو بووین چایەکی گەرمیشیان نەدەداینێ!
ئەمێستا خاتوون دەڵێت:(چای خاریجی باش بێنیت!)
کاتێك شەوی جەژن دەهاتە پێشەوە دەمووت: (خاتون هیچم بەدەستەوە نیە! با ئابڕومان نەچێت!)
چاوەکانی خڕ دەکردەوەو بەتوڕەییەوە دەیووت: (قەنەفەکان ڕزیون، ڕەنگی دیوارەکان
کاڵبونەتەوە، مناڵەکان جل و بەرگیان دەوێت، ئاخر تۆش پیاویت؟
بەکورتی شەرەف و ئابڕوی ئێمەی تەنانەت لەبەردەمی منداڵەکاندا نەدەهێشت.
و ئێستا خاتوون بەهەمان شێوە کە خەریکن کراسە ڕەشەکەی کە تایبەت بۆ مردنی بەندەی کڕیوە
لەبەردەکات و دەڵێت:
دەمەوێت هەموو شتێك زۆرباش و ئابڕمەندانە بێت!
ئەو خوا لێخۆش بووە تەمەنێك شەرافەتمەندانە ژیا!
و من دەڵێم: ئەی نەفرەت.... درۆزن....!
کاتێك لەسەر سفرە دەمووت:(خاتون چێشتەکە نەختێك سوێر بووە یا خوێی نیە!)

بە تورەییەوە دەیووت: مەگەر ئێرە ڕیستۆرانە؟

و ئەمێستا دەفەرموون: (دوای پێ و ڕەسمی بەخاک سپاردن باشترین ڕیستۆرانت بگرن چونکە خوالێخۆش بوو هەمیشە باشترین خواردنەکانی دەخوارد و خۆراک ناسێکی بەسەلیقە بوو)

و من دەڵێم: ئەی نەفرەت لە...!

کاتێک بەیانی ڕۆژی هەینی دەمویست کەمێک بخەوم و پشوو بدەم دەهات بە لوتە پێ تێی دەکوتام و دەیوت:(هەستە! هەستە! ئیشی زۆرمان هەیە دەمەوێت گسک بدەم)

تکاکارانە دەمووت: (بەخوا زۆر ماندوم بهێڵە ڕۆژێک کە تەحتیلە نەختێک بخەوم!)دەیووت: نەخێر! بەکورتیەکەی مارا ئێمەی وەڕس دەکرد.

و ئێساش دەلێن: (گۆڕێکی گرانی بۆ بکرین کە جێیەکەی ڕاحەت و پاک و قەشەنگ بێت!)

هۆنراوەکەی (وەحشی بافقی)م بیر هاتەوە کە دەڵێت:

در حیرتم از مرام ان مردم پست   این طایفەی زندە کش مردە پرست

تاهست بەذلت بکشندش بە جفا چون مرد بە عزت ببرندش سر دست

سەرم سوڕماوە لەمەرامی ئەم خەڵکە پەستە، ئەم خێڵە زیندوو کوژەی مردوو پەرستە، تا هەیە بەزەلیلی و جەفا دەیکوژن، کاتێک مرد بە شکۆمەندیەوە بەسەر شان دەیبەن.

کاتێک میوانمان هەبوو زۆر سەیر بوو!

ئەگەر خێزان وخزم وخوێشی ئەو بڕیاربوو کە سبەی(هەینی) یە بێن:

کاتێک من پێنج شەممە عەسر دەهاتمەوە بۆ ماڵ وەک ئەمە بوو کە زەڕافەی باڵدارم بینیوە و لەحیرەتا چوارچاو دەبووم!

خاتوون، جلو بەرگێکی شیکی لەبەر کردووە ودەستێکی بەدەموچاویدا هێناوە وزەردەخەنەی لەسەر لێوە ودەڵێن:(سلاو ئازیزم! ماندو نەبی!)

و ئێمەش کە سەرسامی سەرسام بووین منداڵی خۆمم بیردەهاتەوە کاتێک یەکێک دەیویست کەسێک فریوبدات و کارێک کە نابێت بیکات ئەنجامی بدات بە ئێمە ئەنجامی دەدا خۆی دەکرد بەصافقەمان!

کاتێک خانم چای لە بەردەم ئێمە دادەنا یەکسەر پرسیارم لێدەکرد: (سبەینێ دایکت و ئەوان دێن بۆ ئێرە!)

و خاتون بە ڕوخۆشیەوە دەیووت:

(بەڵی ئازیزەکەم لەگەڵ برا و خوشکەکەمدا، ئاخر دایکم زۆر بیرت دەکات!)

هێشتا چاییەکە لە گەروم نەچوبووە خوار کە خاتوون دەیفەرموو: گیانەکەم هەندێک شمەکم دەوێت، کەی دەڕۆیت بیانهێنیت؟

و بەلام کاتێک بڕیار بوو خزم و کەسەکانی من بێن بۆ ماڵمان:

کاتێك پێم دەنایە ناوماڵەوە خاتوونم دەبینی بە چاوی خەواڵووەو هەر تاڵە مویەکی ڕوی لە شوێنێ کردووە و و تی شێرت و سترێجێك کە لە ئاسەواری هێرشی کەلتوری دیتنی فیلمە بیانیەکان بوو! پاشان دەتوت لیمۆ ترشێکی خستۆتە ناودەمی یا نیو کیلۆ لێواشەی ترش، بەسارد و سرپەوە دەیووت:(سلاو!)

ئەو ڕۆژە لە چای و ماندونەبی هەواڵێك نەبوو!

و من دەمووت: خاتوون شتێکت ناوێت بڕۆم بۆت بێنم بۆ بەیانی!

و خاتوون دەیووت:(نازانم من کە زۆر سەرم دێشێت، منداڵەکانیش شەممە تاقیکردنەوەیان هەیە، ئاخر ئەمە کاتی هاتن بوو؟)

و ئێمەش دەتووت داروپەردووی دە دانە تەواڵێتیان بەسەر و کەللەماندا شکاندووە!

و ئێستا جلی ڕەشیان لەبەرکردووەو لەپەسا بەوانیتر دەڵێت ئاگاتان لە میوانەکان بێت و ڕوو لە میوانەکانیش دەکات:

(فەرموون توخوا بخۆن ئەو خوالێخۆش بووە، زۆر میوان دۆست بوو!

و من کەلێرە لەتاو مەراق و تورەیی، نەرۆشتووم بۆ جەهەننەم، وەك جەهەنم لەناخەوە گرم دەگرم!

پاشانیش، لە لافیتەو لەسەر کێلی گۆڕەکەم دەنوسن:

ماوابەهەشتی، خوالێخۆش بوو...نازانن کە:

ماوا بەهەشتی نوسین لەسەر کێلی گۆڕ، بلیتی چوونە ناو باغی بەهەشت نیە

ئێ، ئەمەش بیرەوەری مردویەك بوو!

ئێستا پێکەوە دەڕۆین بۆ گۆرستان...

بێگومان ئێوەش لەکاتی سەردانی گۆرستانی شارەکەی خۆتاندا ئەم دیمەنەتان بینیوە کاتێك مردوو لە وسڵخانەکە دێننە دەرەوە تاوەکو نوێژی لەسەربکەن لەشکرێك بەدوایدا شین و واوەیلا دەکەن

ئێستا نزیك دەبینەوە و لەیەکێك لەو کەسانەی تاجە گوڵینەیەکیان هەڵگرتووە پرسیار دەکەین:

(خۆتان خۆش بن، ئێوە چ پەیوەندیەکتان لەگەڵ خوالێخۆش بوو هەیە؟)

(تف لەگەرویدا وشك دەبێت و دەڵێت: من کوڕی ئەوم)

دەپرسین: دواجار کە سەردانت کردووە کەی بوو؟

دەڵێت: (چوار یا پێنج مانگ لەمەوبەر ئاخر هەرگیز بەبیرمدا نەدەهات چونکە تەندروستی زۆر باش بوو، منیش زۆر گیرۆدە بووم و ئێستا...)

بەڵێ و ئێستا... لەپڕ چەند نوو، درەنگ دەکات!

باوەڕبکەن ئەو ئاپۆرایەی بەدوای تابوتەکەوە ڕێدەکات، ئەگەر هەریەکێکیان مانگی جارێك ١٥ خولەك کاتی بۆ تەرخان بکردایە و سەردانی خوالێخۆش بویان دەکرد، ئەو ڕەنگە ئێستا زیندوبوایە، و لەم هەموو تاجە گوڵینەیە تەنها دوو گوڵیان بەدەستەوە دەدا، ئەو بێگومان ئێستا لە ژیاندا بوو! دەزانیت بۆ؟

بابە گیان لە کوێیت... بۆ کوێ رۆشتی
بریا مەرگ، منی دەرفاند
بریا خاک، منی لە خۆدەگرت
بەلام تۆ بوی
تۆ بوی...
و چەند خەمێکی بە ئازارە کە رۆحی مرۆڤ خاپور دەکات و چ حەسرەتێکی تالە کە بەژنی ئاسکی خامە دەخاتە لەرزە!
ئەو شەوە هەمان شەوە کە دەبێت بەم چەشنە بێتەگۆ:
ئەمشەو هەموو خەمەکانی دنیا ئاگادارکەنەوە دانیشن و لەگەڵ مندا زاری بکەن
زاری بکەن!
باشە ببورن کە بەم تالیە دواین بەلام راستی هەمیشە تالە!
چەند جوانە ئەگەر ئێمەو ئێوە لەم تالیە پەند وەرگرین، تاوەکو لەمەودوا رەفتارمان لەگەڵ ئەم ئازیزانە جوانتر بێت.
(پەروین ئیعتیصامی) گوتەکەی ئێمە پەسەند دەکات ودەلێت:
ئەگەر پەندی تالت دەدەمێ، روو ترش مەبەگیانە تالیت لە بیربێت کە تایبەتمەندی دەرمانە.
هەروەها مەولەوی وتەکەی پەروین دەسەلمێنێت ودەلێت:
لەبەرئەوە قسەی تالت پێ دەلێم تا تۆ لە تالیەکان بشۆرمەوە.
و هەنوکە ئەو ئازیزە کۆچکردوانە لەهەناوی خاکدا بەمجۆرە بۆ ئێمە دێنەگۆ:
تاک و تەنیا، هەموو شەوو رۆژێك، هەموو کاتێك
ئەوەی چاوەکانم لە قولایی قورس و بێدەنگی گۆردا
لەچاوەروانی هاتنی ئەودا ئەبلەق ماوە
دێت! دێت!
تا دەستێك لە خۆشەویستی بخاتە سەر گلکۆکەم
و بە پەنجە پاك و میهرەبانەکانی
رومەتی گۆرەکەم بلاوێنێتەوە
و من لە قولایی فەرامۆشکراو و سەنگینی مەرگدا
بۆ سەفەری ئاسمانی بلندبوونەوە ببات
ئەو،
تەنها ئەو خزمە
هەمیشە سۆراغی من دەکات!
حەزرەتی عەلی وتەیەکی قوڵ و بەسوێیان هەیە، گوێ بگرن:

بەکتر لە ئامێز بگرن

بەرلەوەی خاك، ئێوە لە ئامێز بگرێت!

وتەیەکی پڕماناو ناسکی پێغەمبەری سەروەرمان بیردێتەوە کە بەردەوام لەسەر شێوەی یاد و نزا بەکاردەیهێنا و دەیفەرموو:

خوایەگیان هەقیقەتی هەر شتێکم پێ نیشان بدە!

و بەڕاستی گرفتەکە لێرەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئێمە هەقیقەتی شتەکان نازانین ودەرك ناکەین!

و ڕانەهاتووین کە سەرەنجام و کۆتایی کارەکە ببینین.

هەربۆیە مەولانا دەڵێت:

لەدوای هەر گریانێك، بزەیەك هەیە، مرۆڤی دووربین غولامێکی پیرۆزە

ئایا بە گوتەی مەولانا ئێوە غولامێکی پیرۆزن؟ بۆچی؟ تکایە بینوسن:

....

ئێستا ئێوە دەبەین بۆ نەخۆشخانەیەك لە و دیو پەنجەرەی ژووری(ICU) یا(CCU) و هاوشێوەکانی، باش بڕوانن...

گروپێك فرمێسك دەڕێژن و گروپێك بەبێ تاقەتیەوە خۆیان هەڵدەبڕن تا لەپشتی شیشەکەوە ئازیزێك کە هەنوکە لەگەڵ مردندا هەیچ مەودایەکیان لە نێواندا نیە ببینن!

و ئەم نەخۆشە هەمان ئەو کەسە بوو کە پێشتر، ساغ و سەلامەت بوو، تەنانەت بەچاوێکی خۆشەویستیەوە ئاوڕێکیان لێنەدەدایەوەو ئێستا...

لەڕاستی دا جێگای داخە!

بەڵێ ئێمە حورمەتی ژیان و زیندو بوون ناگرین واتە تا ئەودەمەی خۆشەویستەکانمان زیندو سەلامەتن سەردانیان ناکەین و بەتاسەو تامەزرۆییەوە ناچینە خزمەتیان و کاتێك بە خۆماندا دێینەوە کە لاشەیان لەسەر قەرەوێڵەی خەستەخانە یا لەسەر شانمانە و بەپەلە پرۆزە دەڕۆین تا بیانخەینە باوەشی خاك.

هەربۆیە بە ئێمە دەڵێن: میللەتێکی زیندو کوژی مردو پەرست!

تکایە جارێکیتر ئەم باسە لە سەرەتاوە بخوێننەوە، لە هەندێ شوێندا بە گاڵتەوە قسەمان کرد تا بێتاقەت نەبن _ ڕەنگە شۆخیەکی تاڵیش بوبێت! بۆ ئەوەی ئێوە باشتر لەبابەتەکە بگەن!

وەرن تا درەنگی نەکردووە بچینە سەردانی ئازیزان وخۆشەویستانی خۆمان تا دێر نەبووە...

(میرزا شەریفی تارانی)بۆ پشتگیری وتەکەی ئێمە دەڵێت:

(ئەم گوتەیەم لە پیری کەنعانەوە لە یادماوە، دیتنی ڕوی ئازیزان، چاو ڕوون دەکاتەوە)

باوەڕبکەن پێغەمبەر(د.خ) پانزە سەدە لەمەوبەر بێهودە نەیفەرمووە:

هامۆشۆی خزمەکانتان بکەن تا لەتەمەن درێژی بەهرەمەندبن!

ئەمە گوتەی پەیامبەرێکی بیرمەندە لە پانزە سەدە لەوەوپێش و هەنوکە سەرنج بدەن لە ئاشکرادنەوەیەکی پزیشکی کە لە ساڵی ۲۰۰۷ لەلایەن پزیشك و دەروونزانەکانی ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکا ئەنجامدراوە:

پزیشکە ئەمریکیەکان بەم دواییانە بۆیان دەرکەوت کە ئیتاڵیەکانی نیشتەجێی ویلایەتە جیاوازەکانی ئەمریکا سەرباری ئەوەی رێجیمی خواردنیان هەیە.

بەزۆری لەتەمەنی ٦٠ تا ٧٠ ساڵیدا بەهۆی سەکتەی دڵەوە دەمرن، لەکاتێکدا هەر ئەم کەسانە لەوڵاتی خۆیان (ئیتالیا) تا ساڵانێکی دوورودرێژ بانتر لە ٧٠ ساڵ بە سانایی دەژین سەرەڕای ئەوەی زۆربەی هاونیشتمانیەکانیان لە ئەمریکا پەیڕەوی لە رژێمی خۆراکی دەکەن، ئەوان هیچ رێجیمێکی خۆراکی رەچاوناکەن و هەمیشە خواردنێك کە بەلایانەوە خۆشە واتە ئیسپاگی چەور بەشێوەیەکی بەردەوام دەخۆن!

پزیشکەکان، بەسەرسامیەوە بەدرێژایی پێنج ساڵ کەوتنە لێکۆڵینەوە تاوەکو هۆکاری ئەم دیاردەیان بۆ دەربکەوێت و دواجار داوای کۆمەکی لە زانایانی بان دەروونزانی یا میتافیزیکی بەئەزموون دەکەن و ئەوان دوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لە راپۆرتێکدا بەم جۆرە ئەنجامەکەیان راگەیاند:

ئەو خەڵکانەی لە ئیتاڵیا دەژین زۆر بە توندی هۆگری هامۆشۆو پێکەوە ژیانن و بەشێوەیەکی بەردەوام، هەر رۆژێکی پشوو یابێکاری خۆیان بۆ دیتن و سەردانی خزم و خوێشەکانیان دەقۆزنەوە. و کاتێك کە رۆڵەکانیان هاوسەرگیری دەکەن، یا لەماڵی باوك و دایك نیشتەجێ دەبن یا لە نزیکی هەمان گەرەك یا شار نیشتەجێ دەبن و ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی بە شێوەیەکی بەردەوام خزم و کەس و کارەکان هامۆشۆی یەکتر بکەن و کاتانێکی خۆش پێکەوە بەسەر ببەن، بەبێ هیچ جۆرە رێجیمێکی خۆراکی!

بەلام با بزانین چی بەسەر ئیتالیاییەکانی ئەمریکا هاتووە؟

ئەوان دوای ئەوەی لە ئەمریکا نیشتەجێ بوون لەبەرئەوەی نەیاندەتوانی لە نزیکی یەکەوە بژین خزمو خوێشەکانیشیان لە شارەکانی تری ئەمریکا نیشتەجێ دەبوون ئیدی لە میوانداری گەرم و گوڕی خزم و خوێشان و ئیسپاگتی چەور لەگەڵ شەرابی خەست هیچ هەواڵێك نیە! بەلام بابەتە سەرسوڕهێنەرەکە بۆ پزیشکەکان ئەمە بوو کە:

ئیتالیەکانی نیشتەجێی ئەمریکا سەرەڕای هەبوونی رێجیمی خۆراکی جۆراوجۆر، هەمدیس بەدەست چەوری و شەکرو نەخۆشیە جیاوازەکانەوە دەناڵێنن و پاشتر هەربەهۆی یەکێك لەم نەخۆشیانەوە دەمرن!

زانایان رانشکاوانە رایانگەیاند:

چونکە بوونی مرۆڤ لە وزە پێکهاتووە، کاتێك ئیتالیەکان پێکەوە و بەخۆشی و شادی، چەندین جۆرخواردنی جیاواز دەخۆن، ئەم وزانە دەبێتەمایەی ئەوەی کە خواردنە ئامادە بۆ کراوەکان

سەربارى بونى چەورى و شەكر و ... بەباشى و ئاسانى لەلەشى ئەواندا هەرس بكرێت، و لە ئاكامدا هیچ نەخۆشیەكى جەستەییان تووش نابێت!

بەلام ئیتالیەكانى دانیشتووى ئەمریكا لەم نیعمەتانە بێبەشن و زۆربەى جار گیرۆدەى مردنى پێش وەخت دەبن!

پێغەمبەر(د.خ) لەسەربێت چەند حەكیمانە فەرموویەتى:

دوو كار بەتەنها ئەنجام مەدەن: * سەفەركردن * نان خواردن

بەراگەیاندنى راپۆرتى زانستى پسپۆرە ئەمریكیەكان، ئیتالیەكانى نیشتەجێى ئەمریكابە پەلە لە ستایل و جۆر و شێوەى ژیانى خۆیاندا چەندین گۆرانكاریان ئەنجامدا و تارادەیەكى گونجاو ماڵەكانى خۆیان لە نزیك یەكترەوە جێگیركردو هامۆشۆى خزمایەتى خۆیان دەستپێكردەوە!

ئەمێستا جارێكیتر وتەكەى پێغەمبەرى سەردار(د.خ) كە بەجۆرێكیتر فەرمویانە پێكەوە دەبیستین:

بچراندنى پەیوەندى خزمایەتى(سیلەى رەحم) تەمەنى مرۆڤ كورت دەكاتەوە!

كەواتە، تكایە تەنها بەدواى كارگەلێكى رواڵەتى بێناوەرۆكى وەك رۆژى دایك ، رۆژى باوك، رۆژى لەدایكبوون، ساڵیادى هاوسەرگیرى و ... ئەمانەوە مەبن.

چڵێك گوڵ لەگەڵ زەردەخەنەیەكدا دەتوانێت لە دایكبوونەوەیەكى نوێ بنوسێتەوە!

جارێكیتر گوێ لە وتەكەى شەمسى تەوریزى دەگرین كە دەڵێت:

رۆژەكان پیرۆزنین، ئەوە ئێوەن كە پیرۆزن

ئێوە هاتوون تا رۆژەوكان پیرۆز بكەن!

كەواتە دەستەوارەیەك شیرینى و چڵێك گوڵ لەگەڵ زەردەخەنەیەكدا، دەتوانێت هەمیشە جەژن بەدیارى بێنێت بۆ ئازیزان و دەوروبەرەكەمان.

لەبیرتان نەچێت:

كورت ترین مەودا بۆ وتنى خۆشم دەوێیت، تەنها زەردەخەنەیەكە

و زەردەخەنەیەك دەتوانێت گشت ناهەمواریەكان هەموار بكاتەوە

و گشت مەینەتیەكان بگۆرێت بۆ خۆشى و شادى!

(نوسەر) بەحەسرەتەوە دەڵێت:

گۆناى گەرمى یەكتر ماچ بكەن

بەرلەوەى سەنگى مەزارى یەكدى ماچ بكەن!

گلێنەى چاوەكانتان لێورێژكەن لە وێنەى ئازیزەكانتان

بەرلەوەى لێورێژبێت لە خاك!

باشە،نوسینى ئەم بەشە بەلامانەوە زۆر تاڵ و بەسوێ بوو.

بەلام هەوڵماندا کە لە تێکرای وتەی بیرمەندان، پێشەنگانی ئاینە ئاسمانیەکان، بیرەوەری راستەقینەی کەسەکان و دواین دیاردەی دەروونزانی بۆتان بدوێین تابەڵکو ئێوە، خاوەنی هەرجۆرە بۆچوون و کلتورێك بن، بابەتەکە دەرك بکەن و بەهای ژیان بزانن وڕێزی زیندووەکان لە مردووەکان زیاتر بگرن!

(پەروین ئیعتیصامی) چەند جوان هۆنیویەتیەوە کە دەڵێت:

همە کار ایام درس و است و پند   دریغا کە شاگرد هشیار نیست

کاری رۆژگار هەمووی پەند و وانەیە   حەیف کە قوتابی هۆشیار نیە.

هیوادارین کە ئێمە لە قوتابیە هۆشیارەکان بین!

ئەم بەشە بە هۆنراوەیەکی (مەولانا) کۆتایی پێدێنین:

(وەرە تا قەدری یەکتر بزانین، تا لەیەکدی بێئاگانەبین، بەخشندەکان گیان کرد بەقوربانی ئۆست سەگێتی وازلێبینە ئێمەش مرۆڤین، کینە دۆستایەتی لێڵ دەکات، بۆ کینە لەدڵ نەشۆینەوە، کاتێ دڵساف دەبیت لەمن کە مردم، بۆچی مردوو پەرستی دژمنی گیانین، کاتێك دوای مەرگ بتەوێ ئاشتبینەوە، هەموو تەمەن لەداخی تۆ خەریکی ئیمتیحانم، ئێستا وابزانە کە مردوم ئاشتبەرەوە، کە لە تەسلیم بووندا وەك مردووەکانم، ئەگەر بتەوێت ماچی گۆرەکەم بکەیت، ڕومەتم ماچ بکە کە ئێستا هەرئەوم. بێدەنگی بکە مردو ئاسا ئەی دڵ ئەم زمانە، بەراستی ئێمە تاوانباری دەستی ئەوین)

بەلام تا ئەم قۆناغە لەمەڕ(حورمەتی خێزان) دواین مەبەستمان خێزانێك بوو کە ئێمەی تیدا هاتونە دنیاو گەورەبووین، و ئێستا دەمانەوێت چاوێك بگێڕین بە قۆناغی دووەمی خێزاندا واتە خێزانێك کە خۆمان پێکی دێنین.

(علی) رەزای خوای لێبیت دەڵێت:

تەنانەت لەگەڵ دوژمنەکەتدا جوامێرو بە ویژدان بە!

و لە پێناسەی جوامێردا دەڵێن کە:

جوامێر بەکەسێك دەڵێن کە، ڕێزی کەسانیتر بەرز رابگرێت و دادپەروەری ڕەچاوبکات!

ئایا تۆ مرۆڤێکی جوامێرو بەویژدانیت؟ بۆچی؟ تکایە بینوسە:

....

میری باوەرداران لەو بروایەدان کە تەنانەت پێویستە ڕێز لە دوژمنەکەشت بگریت، بەلام ئێمە کە (بەرواڵەت) شوێن کەوتەی ئەوین! کاتێك لەبەر هەر هۆیەك، هەر جۆرە پەیوەندیەك وەك دۆستایەتی، دەزگیرانداری، هاوبەشی دارایی و لەهەمووی گرنگتر ژن ومێردایەتی، لێك دەترازێن هەزاران هەزار قسەی ناپەسەندو ناڕەوا بەکەسێك دەڵێین کە یادایکی منداڵەکەمانە یاباوکی منداڵەکەمانە وئەگەر هیچ یەك لەمانەش نەبێت، لانی کەم کەسێکە ڕۆژێك لە ڕۆژان نوری چاوەکانمان بوو، ئێمە بەدیتنی ئەو هەناسە برکێمان پێدەکەوت!

جێگای داخە! بە ئاسەو ئامەزرۆییەکی زۆرەوە ژیانی هاوسەرێتی دەست پێدەکەین، دوای سالانێك لەبەر هەر هۆیەك لێك جیادەبینەوە.

ئای لەم قۆناغە چەند ترسناکە!

هەروەك گورگێکی بریندار بەرەلامان لێدێت.

لەهەر جێیەك حزورمان هەبێت دەکەوینە وتاردان دژی هاوسەری پێشومان و تەنانەت لەمەر نهێنیە تایبەتەکانی نێوانمان دەدوێین و پەردە لەسەر کەموکورتیەکانی ئەو هەلدەمالین!

ئەگەر هاوسەرەکەمان پیاو بێت دەلێین: ئەی بابا، پیاوان، هەمیشە چاوو گوێیان دەجولێ، گرۆی پیاوان، مرۆڤ نین تەنها ئەوەتان لەبیری ورگ و خوار ورگدا!

ئەگەر هاوسەرەکەمان ژن بێت دەلێین:(سەیری مێژوو بکەن پڕیەتی لە ناپاکی و بێوەفایی ژن، هەروەها گرۆی ژنان تەختەیەکیان نوقسانە!)

وێنەکانمان کە ڕۆژێك لە ڕۆژان بە چ شەوقێکەوە گرتبوومان، دەدڕێنین و لە ئاگری تورەیی خۆماندا دەیانسوتێنین!

ئەو وینەمالەکەی بە ئەهریمەن ناو دەبەین و ...

ئێمە تەنانەت ڕێزی گەورترین و ناسکترین بەخششی خودایی کە (عەشق) بێت بەرز ڕاناگرین!

تەنانەت ڕێزی ژوان و نزیکی هەرگیز دەرك ناکەین و ناپارێزین!

وبەم چەشنە،

عەشق لە ژێرپێی هەستە پوچەکانی خۆماندا پێ لەقە دەکەین و قیزەونی دەکەین!

((و ئەمەش واتە بێڕێزی کردن!))

بۆچی؟ چونکە نالێین:(گشت هەولێکی خۆمان دا بۆ درێژەدان بە ژیانی هاوسەرێتی، نازانم بەلام ناکرێت بلێم کە هەموو کەمتەرخەمیەکان لە ئەستۆی ئەودایە، بێگومان لە پێکدادانێکدا هەردوو کەسەکە تاوانبارن بە ڕێژەی جیاواز، لەوانەیە من بێ ئەزمون بووبووم و یارەنگە ئەو!

هەرچۆنێك بێت پێمخۆش نیە لە پاشملە باسی بکەم، تەنها نزای ئەوەی بۆ دەکەم داهاتوویەکی باشی هەبێت!

((و ئەمەش واتە ڕێزگرتن!))

خالێکی سەیر ئەوەیە کاتێك تەماشای کلتووری نەتەوە جیاوازەکان دەکەین ئەوان کە بەبۆچونی ئێمە(بێباوەڕن) و هەر لە بنەرەتدا شتێك لە بارەی ڕێزەوە لە کەلتورەکەیاندا نەهاتووە، کاتێك ژیانی هاوسەرێتیان دەشێوێت و لەیەکتر جیادەبنەوە هێشتا پێکەوە پەیوەندیەکی مرۆیی و ئاساییان هەیە تەنانەت لە دامەزراوەیەکدا پێکەوە کاردەکەن و لە کاروباری پەیوەست بە ئیشەکەیانەوە لە کاتی پێویستدا ڕاوێژ بەیەکتر دەکەن و ئەم مەسەلەیەش هێمای پێگەیشتنی هزری و دلنیایی قولی ئەوانە!

و لەولاتی ئێمەدا سوپاس بۆ خوا!

بەمدواییانە بزانن هاوسەر گۆڕینی هاوسەرەکەی زۆرە بوەباو !
باوەڕبکەن: هیچ ئاژەڵێك لەسروشتدا لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا ئەم کارە ناکات!
ئێستا دەچینە خزمەت وتەکانی نوسەر کە بۆ هاوسەرەکەی خۆی نوسیوە:
چاك لە بیرمە
ئەو ڕۆژەی هەر لەسەر ئەم کورسیە منت ماچ کردو وتت(خۆشم ئەوێیت)
و ئەمێستاش کە بەفری پیری لەسەرو ڕیشم باریوە
تۆ ساڵانێکە بەجێتهێشتووم
دیسان هەر لەسەر ئەم کورسیە دادەنیشم
و دیسان، تۆ لەخەونی خۆمدا دەبینم کە من رادەموسی و دەڵێیت
خۆشم دەوێیت
و تنۆکە فرمێسکەکانم کەلە هیجرانی تۆ بەسەر گونامدا دەتکێ
و بەدەستێکی لەرزۆکەوە لەسەر ئەو کتێبەی بۆت کریم
هەمان(دیوانی حافیز) کەلەشەوی لەدایکبوونما پێتدام، دەنوسم،
ئەو دەستە ڕەشەی داس ڕەشەی دڵ رەشە
کە تۆی وەك گوڵێك بە ڕەگەوە
لە کێڵگەی دڵی من هەڵکەند و ڕفاند
نیوەی ڕۆحی منی لەگەڵ خۆی برد
هێشتا ئەم وێرانەیە ئاوەدان نەبۆتەوە
و هەنوکە بە نیگایەکی بارانیەوە کە لەدەوروبەری خۆم دەڕوانم
گەنجانێك دەبینم کە هەروەك من و تۆ و ئەوی ڕۆژێ
عاشقانە ودەست لەناو دەستی یەك پیاسە دەکەن
ژیان و یەکدی لە گلێنەی چاوی یەکتردا دەبیننەوە
ڕێك هەروەك من و تۆ لەودەمەدا، و پێیان دەڵێم
نوری چاوانم، قسەیەك هەیە گوێم بۆ بگرە
تا پێکەکەت پڕە بیدەرێ وبینۆشە
باوەڕبکەن زەمانە یەکجار بێبەزەییە !
قەدری یەکتر بزانن
ڕومەتی یەکتر ماچ بکەن
بەرلەوەی کێلی گوڕی یەکتر ماچ بکەن!
و کچۆڵەکە کە هەروەك ئەو ڕۆژانەی من و تۆ
پاراوی بەهاری پێبوەدیار بوو بە نیگایەکی عاشقانە وتی:

بابەگیان! تۆش عاشق بوویت؟
و من وتم! بەڵێ کچم! عاشق! عاشقێکی راستەقینە!
کاتێك ئەو لێرە لەسەر هەمان کورسی منی ماچکرد
لەدایك بووم!
ئەودەمەش جێی هێشتم مردم!
چەند هەفتەیەك ژیام
ئەودەمەی کە منی خۆش دەویست!
کچۆڵەکە کە دەگریا، وەك ئەو رۆژانەی کە تۆ دەگریایت
لە بیرتە؟ کەمن پێم دەوتی:
ئەسرینەکانت وەك بارانی بەهار وایە بەسەر گۆناتا دەبارێت
و بۆنی بەهاریان لێدێت
و ئەمێستا کە تەنیا و کەنەفت و خۆڵەمێشی لەبەر باران دانیشتووم
دەتبینم کە بەمن پێدەکەنی
رێك هەروەك ئەو رۆژانە
و دەڵێیت: تەممەڵی مەنوێنە وەرە بچینە بەرباران...
و هەنوکە تاك و تەنیاو تاڵ بەخۆم دەڵێم:
ئێمە وەك دوو دەرگای پۆلەیەك
ئاگادار لەهەر بلێ و مەلێیەکی یەك
رۆژانە سلاوو پرسیارو خەندە
رۆژانە بەڵێنی ژوانی سبەی
هەنوکە دڵی من شکاو شەکەتە
چونکە یەکێك لە دەرگاکان داخراوە
نەخۆر ئەفسونێك، و نەمانگ جادویەکی کرد
نەفرەت لەسەفەر کە هەرچی کرد ئەو کردی
و ئێستاش کە تۆ سەفەری مەرگت کردووە
و من هێشتا بە نیگای تەڕەوە لە زستانی تەمەنی خۆمدا
لە چاوەڕوانی تۆدام و لەبەرخۆمەوە دەڵێم:
وەك هەورەکانی زستان
دڵم پڕیە لە گریان
مینای ناسکی دڵم
چاوەڕێی یەك پلتۆکە

و من چاوەڕوانی تۆ...
بیرەوەریەکەی نوسەرتان بیست ئێستا بزانین(لیوبوسکالیا)چی دەڵێت:
ئەوەی لە خۆشەویستیدا بەخشیمان بۆ هەمیشە دەمێنێتەوە
و ئەو برە لە عەشق کە خۆمان دزیەوە لە نواندنی
بۆ هەمیشە لەدەست چووە!
و (بربارا دی ئانجلیس) لەبارەی ئەوینی هاوسەرێتیەوە دەڵێت:
ئێوە کاتێك عاشقن
بەخششێك کە هەمان هاوسەرەکەتانە دەرك بکەن و قەدری بزانن
ئێوە کاتێك عاشقن
کە دەرك بەوەبکەن هەریەك لەو شتانەی لە نێوانتانا ڕودەدات
گچکە و بێبایەخ نیە !
ئێوە کاتێك عاشقن
کە هەموو ئەم مەسەلانە بزانن
هەربۆیە هەموو رۆژێك بەهەستێکی قوڵی زێدەباری سوپاس گوزاریەوە هەستن کە رۆژێکی دیکەتان هەیە تاوەکو تێیدا هاوسەرەکەتان خۆش بوێت و چێژ وەربگرن !
ئێوە کاتێك عاشقن
کە بزانیت بەختەوەری واتە
لەژیاندا کەسێکت هەیە کە خۆشت دەوێت و خۆشی دەوێیت !
و (نوسەر) وتەکەی ئانجلس پەسەند دەکات و دەڵێت:
و ئێوە کاتێك عاشقن کە
بزانن چەند رۆژێك زیاتر نیە، کە ناوی(تەمەنە) پێکەوەن!
و (جاندرایدن) لەبارەی بە دەسکەوت زانینی تەمەنەوە دەڵێت:
عەشق، کاتژمێرەکان، رۆژەکان، و مانگەکان، ساڵەکان هەژمار دەکات
و هەر غیابێکی بچوك بەتەمەنێك هەژمار دەکات!
ئێستا پێکەوە بەسەرهاتێکی قەشنگ دەخوێنینەوە:
((چیرۆکی عاشقان لە بێدەنگی دا))
لەم دنیادا بەنرخترین سەرمایەی پیاو، دڵی ژنە !
(جوسیباجی- هالندە)
رۆژێك راهیبێکی هیندی چووە ناو پۆلی وانەکانی و ڕوی لە قوتابیەکانی کرد و وتی: (ئەمڕۆ دەمەوێت ئەم باسە بە پرسیارێك دەست پێدەکات و ئەویش ئەمەیە: بۆچی دوو کەس کاتێك تورەن، بەسەر یەکدا دەقیرێنن تەنانەت کاتێك لە نزیك یەکەوەن؟)

یەکێك لە قوتابیەکان وتی: چونکە ئارامی خۆیان لەدەستداوە.

مامۆستا وتی: (نەخێر)

یەکێك لە قوتابیەکان وتی: چونکە کۆنترۆڵیان لەدەستداوە.

مامۆستا وتی: (نەخێر)

بەکورتی هەریەك لە قوتابیەکان قسەیەکی کرد و وەلامی هەموویان نەخێر بوو.

چەند ساتێك بە بێدەنگی تێپەڕی...

مامۆستا وتی: کاتێك دوو کەس تورەو هەڵچوون، بەسەر یەکدا دەقیڕێنن، بۆچی؟

چونکە دڵەکانیان لەیەك دورە و دەیانەوێت سەدای دڵەکانیان بەیەکتر بگەیەنن، ئێستا سەیری دوو کەس بکەن کە یەکیان خۆش دەوێت، کاتێك لە پاڵ یەکدان ئەوان تەنانەت بەدەنگی بەرز قسەناکەن بەڵکو بەگوێی یەکدا دەچپێنن بۆچی؟ چونکە دڵەکانیان لێك نزیکە.

ئێستا لە دوو عاشقی ڕاستەقینە بڕوانن:

ئەوان تەنانەت بەیەکەوە چپەش ناکەن بەڵکو لە بێدەنگیدا پێکەوە قسە دەکەن، بۆچی؟ چونکە دڵەکانیان یەکێکە!

(هیوادارم ئێوە هەمووتان بەمجۆرە عاشق بن!)

دوای بیستنی ئەم چیرۆکە جوان و بەپێزە تەماشایەکی

جیاوازی نێوان عاشقبون و خۆشویستن دەکەین:

* لەکاتی چاوپێکەوتنی کەسێك کە عاشقی ئەویت، شەرم دەکەیت.

- لەکاتی چاوپێکەوتنی کەسێك کە خۆشت دەوێت، خۆشحاڵ دەبیت.

* کاتێك عاشقی کەسێك دەبیت، زستان لە دیدی ئێوەوە بەهارە.

- کاتێك ئەوت خۆش دەوێت زستان وەرزێکی قەشەنگ و بیرەوەری بزوێنە.

* هەرگیز ناتوانیت بۆماوەیەکی دورودرێژ لەچاوەکانی کەسێك بڕوانیت کە عاشقیتی.

- بەڵام دەتوانیت چەند خولەکێك سەیری چاوەکانی کەسێك بکەیت کە خۆشت دەوێت و زەردەخەنە بکەیت

* کاتێك کە عەشقکەت دەگری، تۆش دەگرییت.

- بەڵام کاتێك ئەو کەسەی خۆشت دەوێت دەگری تۆ دڵنەوایی دەکەیت.

* کاتێك کەلەپاڵ عەشقەکەتدایت ناتوانیت هەرچیەکت لەدڵدایە بەیانی بکەیت.

- بەڵام کاتێك لەتەك کەسێکدایت کە خۆشت دەوێت دەتوانیت هەرچیەکت لە مێشك ودڵدایە بەیان بکەیت.

☐ ئەلبەتە ئێمە بەدوورودرێژی باسی پەیوەندی ژن و مێردمان لە کتێبی (تکایە هاوسەرێکی باش بن) کردو لێرەدا تەنها بەکورتی ئاورێك دەدەینەوە لە ژیانی هاوسەرێتی چونکە بۆ قسەکردن لەسەر حورمەتی ژن و مێردایەتی پێویست بوو.

هەنوکە درێژە بەباسی حورمەت دەدەین لە ژیانی هاوسەرێتی دا، و دەچینە خزمەت وتەکانی نوسەر تاوەکو سەرگوزەشتەی راستەقینەی حورمەت شکێنێك مان بۆ بگێڕێتەوە، باش گوێبگرن:

(سەرگوزەشتەی مێردێکی حورمەت شکێن)

از جزاو کیفر کردار خود غافل مشو   درزمستان هرچه کشتی در بهار اید برون   (امیر خسروانی)

لەتۆڵەو پاداشتی کرداری خۆت غافڵ مەبە، لە زستاندا هەرچیەکت چاند لە بەهاردا چرۆدەکات

لە کۆڕێکدا بووم کە بەناچاری کەوتمە ناوباسی جیابوونەوەی کەسێك کەلەلایەن دۆستێکمەوە باسدەکرا و داوای کرد لەدەرفەتێکی گونجاودا قسەیەك لەگەڵ ئەوکەسە دابکەم.

چەند رۆژێك دواتر ئەوکەسە هات بۆلام و گشت مەسەلەکانی ژیانی خۆی کە بە جیابونەوە کۆتایی هات بۆ گێڕامەوە.

لەگەڵ هاوسەرەکەشیدا دیدارێکم هەبوو ئەوم بە ژنێکی دانا و نەجیب زادە بینی و دوو منداڵی کوڕو کچ کە بەدوای یەکدا تەمەنیان چواردەو پانزە سالان بوو.

بەتەنها لەگەڵ هەردوکیان قسەم کرد، ئەنجامەکەی ئەمەبوو کە: هاوسەری ئەو پیاوە بەردەوام دەگریا و هیچ قسەیەکی لەبارەی رەتکردنەوە یا سەرزەنشتی کەسێتی پیاوەکەی بەزاردا نەدەهات و دەیوت:

((هەرچیەك بوو ژیانی هاوسەری ئێمە بوو کە تێپەڕی)

بەلام کاتێك لەگەڵ ئەو پیاوە قسەم کرد، لەبارەی هەموو شتێکەوە دوا و بەداخەوە باسی شتە تایبەت و نهێنیەکانی نێوان خۆی و خێزانەکەشی بەهەموو وردەکاریەکەوە کرد و ئەوەی جێگای داخ بوو ئەمەبوو کەلە هەموو قۆناغێکدا، هاوسەرەکەی بەبێ قەید و شەرت و لەسەداسەد تاوانبار دەکرد.

ئەنجامەکەی ئەمەبوو گفتوگۆکان هیچ ئاکامێکی لێنەکەوتەوە بە پێداگری پیاوەکە ئەوبوانە لەیەك جیابوونەوە!

چەند مانگێك دواتر ئەو پیاوە پێی دەوتم:(منداڵەکان هێندە لەو ژنە(دایکیان) بێزارن کە شەوی چوارشەممەی سوری گشت جل و بەرگ و ئەلبومی وێنەکانمان هێناو ئاگرمان پێوەناو بازمان دا بەسەریاندا و زۆر پێکەنین!)

و منیش وتم: تەنها هەوڵبدە حورمەتی ئەو پێکەوەبوونە، ئەوژیانی رابردووە ئەو رۆژە خۆشانەی پێکەوە بەسەرتان برد بەرز رابگریت، منداڵەکانت لەدۆخێکدانین تا بتوانن بەشێوەیەکی لۆژیکی و ئەقلانی بڕیاربدەن و لەم تەمەنەدا زۆرتر شوێن ئێوەو هەستەکانیان دەکەون! هەروەها:

منه بر روشنایی دل، به یك بار   چراغ از بهر تاریکی نگه دار

بەتەنها دڵ بە روناکی خۆش مەکە و فانۆسێك بۆ تاریکی بهێڵەرەوە.

و ئەم گوتەیەی میری باروەرداران (عەلی) یاداشت بکە، زیانی نیە، ئەو دەڵێت:
بەجۆرێك دوژمنایەتی بکە، ئەگەر رۆژێك ئاشتبوونەوە شەرمەزار نەبیت!
و درێژەم دایە، منیش پێشنیازێکم هەیە(پیاوی چاك! گشت پردەکانی پشت سەرت وێران مەکە، پردێك بۆ گەڕانەوە بهێڵەرەوە!)
ئەو پیاوە کەناوی حەسەن بوو زەردەخەنەیەکی کرد وتی:
(بێخەم بە لەوقسانە، من لەگەڵ دوو منداڵەکەمدا ژیانێکی نوێمان دەسپێکردووە و بەمزوانە دەمەوێت هاوسەرگیری بکەم، لەگەڵ یەکەێك لە کچە خزمەکانم کە هاوشاری خۆمە، و تاڵە مویەکی ئەو سەد دانە لەم ژنانە دێنێت)
و من پێداگریم کرد ئەو قسانەی بۆم کردووە یاداشتی بکات زیانی نیە!
و ئەویش بە گاڵتەجاریەوە خواحافیزی کرد و رۆشت!
دوای دوساڵ...
رۆژێك ئەو پیاوە هات بۆ لام، دەتووت بیست ساڵ پیرتر بووە.
سەری داخستبوو کەمێك پشتی کۆم بووبوویەوە، دانیشت و بۆی گێرامەوە:
(کچە خزمەکەم خواست و دوای ماوەیەك بووم بە خاوەنی منداڵ بەلام دوای چەند مانگێك بە هۆی نەخۆشیەکەوە کە لە گوێچکەمدا سەری هەڵدابوو نەشتەرگەریەکم ئەنجامدا پاشتر لەبەر چەندین هۆکار لەوانە، ئازارێکی زۆر کە هەمبوو، ناچار بووم جاروبار مادەی هۆشبەر بکێشم و پاش ماوەیەك کە بەتەواوی خوم پێوەگرتبوو، ژنەکەم کەوتە ملەجەڕەو نەسازان و من کەهەرگیز باوەڕم نەدەکرد، خۆی رووی لەدادگا کرد و داخوازی جیابونەوەی کرد، منداڵەکانم چارەی ئەویان نەدەویست و زۆر حەزیان لە دیتن و سەردانی دایکە راستەقینەکەیان دەکرد و منیشیان هیچ کاتێك وەك باوك قبوڵ نەبوو!
ومن شیعرێکی (پەروین ئیعتیصامی)م بیرکەوتەوە کە دەڵێت:
ئەمە روونە کە خرا پ دەکەویت مادام خراپەخوازیت رون ئەمە کە دەرەنجێیت چونکە دەرەنجێنی
پیاوەکە دەستی بەگریان کرد و داوای یارمەتی کرد!
پاشان درێژەی دایە: لەهەموی خراپتر ئەمەیە کەمن لەشارەکەی خۆم ناویانگێکی زۆر باشم هەبوو بەلام هاوسەرەکەم لەوێ منی رسوا و بەدناوکرد و گشت وردەکاریەکانی منی موو بەموو بۆ هاوشاریەکانم باسکردووە! ئێستا هەموو ژیان و ئابڕوم چووە...)
پێم وت: نەمدەویست رابردوو بکێشمەوە بە روتدا بەلام لە بیرتە ئەو رۆژە چەند تکام لێکردی وتەکەی میری باوەڕداران یاداشت بکەیت:
بەجۆرێك دوژمنایەتی بکە ئەگەر رۆژێك دوژمنایەتیەکە گۆڕدرا بۆ دۆستی رێگای گەڕانەوت هەبێت و شەرمەزار نەبیت!

و درێژەم دایە: تۆ حورمەتی هاوسەرە بێتاوانەکەت نەگرت نەتدەزانی کاتێک حورمەتی کەسێک دەشکێنی دڵنیابە دێر یا زوو کەسێک پەیدا دەبێت حورمەتی تۆ بشکێنێت! چونکە،

از مکافات عمل غافل مشو، گندم از گندم بروید و جو زجو

(لەپاداشتی کردەوەکانت غافڵ مەبە گەنم لەگەنم دەڕوێت و جۆ لە جۆ)

تۆ ئەو ڕۆژە فرمێسکی هاوسەرە بێگوناهەکەت دابارند و هەنوکە کەسێک پەیدا بووە فرمێسکی تۆ داباڕێنێت! چونکە، بەهەر دەستێک ببەخشیت بەهەمان دەست وەریدەگریتەوە!

ئەڵبەتە لەو دۆخەداقسەکردنی من بێئاکام بوو، چونکە پێشتر هەموو هەوڵێکم بۆ ئەوەبوو کە ئەوەی ڕویدا نەقەومێت! چیرۆکێکم بیرکەوتەوە، گوێبگرن:

(چیرۆکی شکانی گۆزە)

(دانایی مرۆڤ لەکاتی توڕەبووندا دەردەکەوێت) حەزرەتی عەلی

لە گوندێکدا پیاوێك لەگەڵ هاوسەرو منداڵەکانی دەژیا، پێویستی ئەوان لە ئاوی خواردنەوە لەڕێی کانیەکەوە دابیندەکرا و هەربۆیە پێویست بوو ڕۆژانە کورەکەی بڕوات و لە سەرچاوەکە ئاو بێنێت.

هەموو ڕۆژێك باوك، کە گۆزەکەی بە کورەکەی دەدا بە هەرەشەوە دەیوت: (وریابە گۆزەکە نەشکێت! چونکە گۆزەکە بشکێنیت سەرت دەشکێنم!)

پاشان گوێی کوڕەکەی با دەدا و پشتە ملەیەکیشی لێدەدا.

ڕۆژان تێپەڕین...

تا ئەودەمەی ڕۆژێك کورەکە لەکاتی ئاو هێناندا پێی لە بەردێك هەڵکەوت و گۆزەکە شکا!

کوڕە بە دیتنی ئەم دیمەنە، شیوەن و زاری لێ بەرزبویەوەو لە گۆشەیەکدا پاڵی دایەوەو فرمێسکی دەڕشت، خەڵکی گوندەکە لەدەوری کۆبونەوە چونکە ئاگاداری بەسەرهاتەکەی باوکی بوون دەیانووت: ئەم کوڕە کاتێك گۆزەکە نەشکابوو ڕۆژانە شەقازلەیەکی دەخوارد، ئێستا کە شکاوە بێگومان باوکی دەیکوژێت!)

بەکورتی هەموویان نیگەران بوون، تاوەکو پەنایان برد بۆلای ڕیش سپی و پیاوماقولان و ناردیان بۆلای باوکی، ڕیش چەرموانی گوند چون بۆ ماڵی کابرا و بەسەرهاتەکەیان بۆ گێرایەوە بەلام بەوپەڕی سەرسامیەوە بینیان پیاوەکە زۆر بە خوێن ساردیەوە وتی:

(من لە کوڕەکەم دەداو هەرەشەم لێدەکرد کە گۆزەکە نەشکێنێت بەلام ئێستا کە شکاوە ئیدی گرنگ نیە، چونکە ئەوەی نەدەبوو ڕوبدات، ڕویداوە!)

و ئەم بەسەرهاتە، زمان حاڵی من بوو زۆر جەختم دەکردەوە:

(ڕێزی هاوسەرەکەت بگرە تا خودا ڕێزی تۆ بگرێت و ...).

بەلام مەخابن کە بایەخی پێنەدا ....

دواجار چوومە ناو مەسەلەکە و پاش چەند ڕۆژێك لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بڕیاری چاوپێکەوتنێکمان دا و پرسیارم لە بۆچونی ئەوکرد، ئەو کە شەکەت و خوڵەمێشی بوو بوو بە زەردەخەنەیەکی تاڵەوە

پێشوازی لە دەستپێکردنەوەی ژیانی هاوبەشیان کرد بەتایبەت کە جارێکیتر لەگەڵ منداڵەکانیدا لە ژێر سەقفێکدا ژیان دەگوزەرێنێت.

دانیشتنی دواتر بە ئامادەبوونی پیاو و هاوسەرەکەی گرێدرا و پیاو، کە ئارەقەی شەرمەزاری لێ دەچۆڕا و پەشیمان لە ڕابردوی خۆی و هاوسەرەکەشی کە لەپەسا فرمێسکی دەڕشت ڕوی لە پیاوەکە کرد و وتی:(من هەنوکە خۆشحاڵم بەلام زۆر بەداخەوەم لەبەر ئەوەی تۆ حورمەتی هیچ کەسێك و هیچ شتێکت نەهێشتەوە، تەنها نارەحەتیم بۆ ئەمەیە !)

و پیاو کە لێوی خۆی دەکرۆشت و لەشەرمەزاریدا سەرکز و دەتووت لاڵ بووە.

شیعرێکی حافیز سەرنجی ڕاکێشام کە دەڵێت:

مزرع سبز فلك دیدم و داس مه نو   یاد از کشته خویش امد و هنگام درو

کێڵگەی سەوزی گەردونم بینی و هیلالی مانگی نوێ ، چێنراوەکەی خۆم هاتەوە یاد و وادەی دروێنە

و پیاوەکە ئێستا چێنراوەکەی خۆی دەڕنیەوە !

هەرچۆنێك بێت توانیم_ بەکۆمەکی خوا_ بیانگێڕمەوە بۆ ژیانی هاوبەش و منداڵەکانیان کە زۆر ئاسودە و شادومان بوون، چونکە جارێکیتر لەگەڵ باوك و دایکی خۆیاندا لە ژێر سەقفێکدا هەروەك جاری جاران بەخۆشی دەژین.

(نوسەر) لە کۆتایی ئەم یادەوەریەدا دەڵێت:

ئەوەی کە لە نوسینەوەی کەلتوری ولاتێکدا ڕۆڵی سەرەکی و بنەرەتی دەگێڕێت ((ڕەوشتە))

نەك ئاین و مەزهەب!

ڕەوشت، بونیادێکە بۆ بەردەوامی ژیانی مرۆڤکان

بەشێوەیەکی باش و شایستە بەهەر جۆرە ئاین و ئاینزایەکەوە !

وئەگەر ئێمە نەختێك بیربکەینەوە و لەو بابەتانە ڕامێنین کە تا ئێستا بەیانمان کردن تێبینی دەکەین کە (حورمەت)

چەند لە بونیادی ئەخلاقی و ڕیشەی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی ئێمەدا جێکەوت و کاریگەری هەیە !

لە یادتان بێت:

ئەگەر کاری ئێوە دەبێتە مایەی هێنانە کایەی ئارامی بۆ خۆتان و ئەوانیتر، کەواتە لە ئەنجامدانی دا سستی مەنوێنە !

بەلام خاڵێکی قوڵ لەم چیرۆکەی خوارەوەدایە گوێبگرن:

(بەسەرهاتی هاوسەری عاریفەکە)

(پەروین ئیعتیصامی)

جز نام نیك و زشت نماند ز کارها   جز نیکویی مکن که جیهان نیست پایدار

جگە لە ناوی چاك و خراپ هیچ لە کارەکان نامێنێتەوە، جگە لە چاکەکردن هیچ مەکە چونکە ئەم جیهانە تاسەر نامێنێت.

لە زەمانی زوودا، پیاوێکی عاریف هاوسەرێکی هەبوو کە تابڵێی دەم پیس و بێ رەوشت بوو نابارکر
ئەم ژنە لەهەموو شوێنێك دەنگی دابویەوە.

رۆژێك یەکێك لە هاوڕێکانی پیاوەکە پرسیاری کرد: (کاکی برا هاوسەرەکەت چۆنە؟ بیستوومە زۆر
دەم پیس و ناسازە!)

و عاریفەکە بەهێمنی لەوەلامدا وتی: سوپاسی خوا دەکەم

پاش سالانێك، ئەو ژنە لە پیاوە عاریفەکە جیابوویەوەو شوی کرد بە بازرگانێك.

رۆژێك هاوڕێکانی پیاوە عاریفەکە لەڕوی فزولیەوە گشتیان دەپرسن:

(پیاوی باش پێمان بلێ ئەو چۆن ژنێك بوو؟)

و پیاوی عاریف دێتەگۆو دەلێت: داوام لێ مەکەن دەم بە گوناهی غەیبەت پیس بکەم، ئەوردەمەی کە
لەمنتان پرسی ئەو ژنی من بوو وە ڕێزگرتنی پێویست بوو ئێستا شەرەفی کەسێکی ترەو بەندەی
خوایە، کە دیسان ڕێزگرتنی دووقات پێویستە.

ئێوە چۆن داوام لێدەکەن کە پەردەی ئابڕوی بەندەیەکی خوا بدڕێنم!

ئێوەش لە بیرتان نەچێت:

حورمەتی بەندەکانی خوا بگرن تا خوا حورمەتتان بگرێت!

هاوڕێکانی عاریفەکە بە گالتەجاڕیەوە وتیان: (خوا چۆن حورمەتی ئێمە دەپارێزێت؟)

و پیاوە عاریفەکە وتی:

(ئێوە هەمووتان بێگومان تا ئێستا چەندین گوناهتان ئەنجامداوە، ڕاستە؟)

و هاوڕێیان وتیان: بەلێ وایە.

و پیاوە عاریفەکە وتی: هەنوکە بیهێننە پێش چاوی خۆتان تەتەرێك لەلایەن خوداوە بێت و هەر لەم
کۆبونەوەیەدا گوناهەکانی یەك بەیەکی ئێوە کە بەنهێنی ئەنجامتان داوە بژمێرێت، چ حالێك ڕوتان
تێدەکات؟)

هاوڕێیانی عاریفەکە سەریان داخست و کەوتنە بیرکردنەوە!

پیاوە عاریفەکە بە زەردەخەنەوە وتی: کەواتە ڕێزی یەکتر بگرن، چونکە بێڕێزی کردن دەرەنجامی
خراپی بەدوادا دێت کە کەمترینیان بەرمەلابوونی کردە ناشیرەکانی ئێوەیە هەر لەم دنیادا، کەواتە
جگە لە چاکە هیچ مەکەن چونکە جیهان بێ بەقایە.

چونکە یاسای سروشت:

بدی مکن کە دراین کشتزار زود زوال   بەداس دهر همان بدروی کە می کاری

(خراپە مەکە چونکە لەم مەزرا کەم تەمەنەدا، بەداسولکەی ڕۆژگار هەر ئەوە دەڕنیتەوە کە دەیچێنیت)

☐ ئێستا چەند پرسیارێك: هەنوکە پێناسەی تۆ بۆ حورمەت چیە؟

تکایە ئێنسان بن

ئایا تا ئێستا حورمەت شکێنیت کردووە؟ بۆچی، تکایە بینوسن:

....

چەند ناڵە!

مرۆڤی ئەمرۆ توانیویەتی بچوکترین ئەستێرە لە کاکێشانەکاندا شوێن پێ هەڵبگرێت یاخود ئاگادار بێت لە بوونی ئاو لە دورترین ئەستێرە لە ئێمەوە، بەلام مەخابن هێشتا نەیتوانیوە سادەترین وسەرەکی ترین مەفهومی ژیانی خۆی کە ڕەهەندێکی بونیادی و ژێرخانی هەیە دەرك بکات و کاری پێبکات!

بەلام ببیستن بیرەوەریەکی(نوسەر) لە حورمەت پارێزێکی ڕاستەقینە:

(چیرۆکی ژنێکی حورمەت پارێز)

دڵ، شتانێك دەبینێت کە بە هیچ زارێکدا نەهاتووە وبەهیچ گوێیەکدا گوزەرە نەکردووە! (جبران خلیل جبران)

نازانم ڕەنگە تەمەنم نزیکی ١٣ یا ١٤ سالان بوو، خوالێخۆشبوو باوکم وەك باوی هەمیشەیی خۆی، بەشێوەیەکی سەرەمڕ سەردانی دراوسێکانی دەکرد وئەوانیش هەرکاتێك کێشە وگرفتێکی دارایی یا مەعنەوییان هەبوایە دەگەڕانەوە بۆلای باوکم و وەك دەڵێن ئەوگرێ گوشا بوو، چونکە: بەپیری دڵێکی زۆر شادی هەبوو، لە ڕۆژی تاڵیدا شەکری لەدەمدا بوو.

جیرانێکمان هەبوو بالایەکی بەرزی هەبوو زۆر قایم و قۆڵ و وەرزشکار بوو بە گوتەی ئەو دەورانە(کلاو مەخمەڵی) بوو ناوی شا غولام بوو.

من هەرکاتێك دەمویست بەتەواوی ببینم هێندە سەرم هەڵدەبڕی کە سەرم گێژی دەخوارد، لەبەرچاوی من دێوە جادوییەکەی عەلادین بوو، دور لە هەرجۆرە لاوازی و سستیەك تەنانەت وا بیرم دەکردەوە دەتوانێت درەخت لە ڕیشە دەربێنێت.

شەوێك هاوسەرەکەی هاتە لای باوکم وتی:(درەنگانێکی شەو سەرێکیان لێبدات!) و درەنگانێك باوکم ئامادەی ڕۆشتن بوو کە منیش لە ڕوی پەیجۆری و وەك هەمیشە لەگەڵ باوکمدا کەوتمە ڕێ، دوای چەند ساتێك، لە ژوری ماڵەکیان دانیشتبووین، شاغولام دەستێکی هێنا بەسەرمدا وتی(چۆنی کوڕە؟)

سەری من بەتەواوی لەناو لەپی دەستیدا جێ دەبویەوە.هەم، نەختێك لێی دەترسام و هەم خۆشم لێی دەهات چونکە مرۆڤ کەلە پاڵیدا بوو هەستی بە ئاسایش دەکرد.

هاوسەرەکەی دوای هێنانی چای و بە خێرهێنان بە باوکمی وت:(ئێوە بۆ ئێمە لە جێی باوکن و مەحرەمی ڕازەکانی ئێمەن، ئێستا دەمانەوێت نهێنیەکتان پێ بڵێین، چەند ساڵێك لە هاوسەرگیری ئێمە تێدەپەڕێت بەلام هێشتا نەبوینەتە خاوەنی منداڵ، داو دەرمانیش کاریگەری نەبووە.

باوکم وتی: کێشەکە لە کامتانە؟

بێدەنگیەکی قورس باڵی کێشا! شاغولام و هاوسەرەکەی سەریان داخست.

نوی چەند سانێت...
شاغولام ودت بڵێیت کارێکی خراپی ئەنجام داوە.
(خۆمم بیرهاتەوە کاتێت لە سەرەتایی دا نمرەیەکی هێندە باشم نەدەهێنا و ناچار بووم بە باوکم
بڵێم. قیژەی شاغولام بەهەمان شێوەی لێهاتبوو)
پاش چەند سانێت سەری هەڵبڕی و بەباوکمی وت: کێشەکە لە منەوەیە!
هاوسەرەکەی بەپەلە وتی: (هیچ گرنگ نیە! بەلام هەرچۆنێك بێت من و شاغولام بەنیازین کورپەیەك
لە پەروەرشگا وەربگرین؛ بەلام نامانەوێت هیچ کەسێك لەم بابەتە ئاگاداربێت دەمانەوێت بە هەموان
بڵێین ئەمانەت بە خزمەکانمان کە بۆماوەی سالێك شاغولام کارەکەی گوازراوەتەوە بۆ شارۆچکە و
دوای سانێت بە کورپەیەکی چەند مانگانەوە دەگەڕێینەوە بۆ تاران و هیچ کەسێك بەم مەسەلەیە
نازانێت جگە لە ئێوە و لەم ماوەیەدا دەمانەوێت کلیلی ماڵەکەمان لەدەستی ئێوەدا بێت و هەر
ئەمەش بە دڵنیشتوانی گەڕەك بڵێین)
چەند سانێت دواتر: شاغولام و هاوسەرەکەی هەستانە سەرپێ تاوەکو من و باوکم بەڕێ بکەن و لەپڕ
هاوسەرەکەی وتی(من پێویستە شتێك بە ئێوە بدەم، یەکێك لە کلیلەکان، پاشان بە شاغولامی وت:
ئێوە دانیشن من ئێستا دەگەڕێمەوە.
من و باوکم راوەستاین و هاوسەرەکەی هاتە پێشەوەو بە ئەسپایی بە باوکمی وت: محمد گیان، بیکە
لەبەر خوا مەهێڵە کەس بەم ڕازە بزانێت، نامەوێت شکۆی شا غولام بشکێت، نامەوێت ڕێزو پیاوەتی
لەکەدار بێت شاغولام زۆر بەم مەسەلەیە هەستیارە!)
من ئەودەمانە زۆر لەم مەسەلانە نەدەگەشتم و ئێستا داوای تێپەڕینی ئەو سالانە بەخۆم دەڵێم:
هاوسەرەکەی شاغولام چەند مرۆڤێکی مەزن بوو چەندە ڕێزی بۆ مێردەکەی دادەنا و من هەمیشە
بەڕێزەوە یادیان دەکەم.
ژنێت کە نە چووبووە زانکۆ نەئاگای لە زانستی دەروونناسی بوو!
باشە، لەبارەی ڕێزی هاوسەرەوە بۆتان دواین، ئێستا چ هەستێکتان هەیە؟ تکایە بینوسن:
....
....
ئایا وادەزانیت تۆش جاروبار حورمەتی هاوسەرەکەی خۆت شکاندووە؟
....
....
بەلام جوانە کە بزانیت ژیانی پێشینانی ئیسلام لێوانلێو بووە لە عەشق و خۆشەویستی وێنەی
پیرۆزەن.
ڕوانینێك بۆ ژیانی دوو عاشقی راستەقینە:
حەزرەتی عەلی ماوەی دەساڵ ژیانێکی عاشقانەی لەگەڵ خاتوو فاتیمەی کچی پێغەمبەردا هەبوو
فاتیمە زۆر ڕوخۆش و دەم بەخەندە بوو بە جۆرێك عەلی دەفەرموێت: هەرکاتێك کە فاتیمە
بینەدەکەنی دەمزانی شتێکی خراپ قەوماوە.

باشە ئەمەش گولاوی سەرمۆری ژیانی ژن و مێردایەتی!

بەلام حورمەتی منداڵ!

پێغەمبەر(د.خ) لەبارەی ڕێزگرتن لە منداڵ دەفەرموێت:

ڕێز لە منداڵەکانتان بگرن، ئەوان بەخششی خودایی و دیاری بەهەشتن!

(نوسەر) منداڵان بە پیرۆز دەزانێت و دەڵێت: منداڵەکانی ئێوە پارچەیەکن لە خوداوەند!

و (جبران خەلیل جبران) لەمەڕ پیرۆزراگرتنی منداڵان دەڵێت:

منداڵەکانی ئێوە بەشێکن لە ڕۆحی ئێوە، کە لە سبەینێ کانی ئایندەدا پرش و بلاون!

و حەزرەتی عەلی دەڵێت: لەگەڵ منداڵەکانتانا یاری بکەن و بۆ یاری کردن لەگەڵیاندا منداڵ ببنەوە!

قسەکردن لەبارەی منداڵ و جگەرگۆشە، کاتێکی تر دەخوازێت بەلام هەموو ئەم بابەتانەمان لەبارەی منداڵەوە لە کتێبی(تکایە باوک و دایکێکی باشبن) باسکردووە!

ئەم ناونیشانانە وەك ڕیکلام باس ناکەین چونکە پێویست ناکات!

بەلکو لەڕوی ئاگادارکردنەوەی ئێوە و ئەمەی کە بۆ زانینی بابەتێك بێگومان ئێمە پێویستمان بەوە دەبێت لەبابەتەکانی دیکەش ئاگاداربین.

ئیمام ڕەزا دەڵێت:

منداڵەکانتان بە زبری جەستەیی تەمێی مەکەن، تا لە ڕۆژی دوایی دا خودا لێپرسینەوەتان لەگەڵ نەکات.

بەلام جوانە کەبزانیت: لەولاتە پێشکەوتووەکاندا، یاسا گەلێکی زۆر توند و جدی سەبارەت بە ئازاردانی منداڵ دارێژراوە!

ڕێزو حورمەتێکی تایبەت بۆ منداڵ دادەنێن!

و لە زۆرێك لە ولاتە دواکەوتووەکاندا کە لافی دینداری لێدەدەن لەگەڵ ئەو ڕاسپاردە و ڕێنماییەی پێشەوایاندا هێشتا یاسا و ڕێسا گەلێکی دیاریکراو لە بواری نەهێشتنی ئازاردانی منداڵ دانەڕێژراوە.

جەعفەری صادق دەڵێت:

منداڵانێك کە بەمنداڵی بەتوندی تەمێی جەستەیی دەکرێن، لەلاوێتی دا بەدەست گرێی خۆ بەکەمزانینەوە ـ دەناڵێنن!

و دەروونناسی فەرەنسی(ژان پیاژە) گوتەکەی صادق پشت ڕاست دەکاتەوەو دەڵێت:

خراپەکاری مرۆڤ، لە قۆناغی منداڵی و بە مامەڵەی زبری باوك و دایك فۆرمەلە دەبێت!

بەلام ئێوە باوك و دایکی ئازیز حورمەتی منداڵ لە چیدا دەبیننەوە؟ تکایە بینوسن:

....

هەرگیز وامەست نەکەن ڕێزگرتن لە منداڵ بەمانای بەرخورد نەکردنە لەگەڵیدا و بوون بەکۆیلە و موریدی ڕەهای ئەو!

بەلام ڕێزو حورمەت چەند پێناسەیەکی تری هەیە لەوانە:

ناکەیت!
* دەمێك کە کاتی پێویستی بۆ تەرخان ناکەیت!
* کاتێك بە وتەیەکی ئارام و ناسك لەکارێکی ناپەسەند نایگێڕیتەوە!
* کاتێك ورگی ئەو بەجۆرەها خۆراکی جیاواز پڕ دەکەیت و بیر لە پێداویستیە رۆحیەکانی ناکەیتەوە!
* کاتێك بێباکانە هەڵس و کەوتی لەگەڵ دەکەیت!
* کاتێك لە ئەوجەوانیدا بە زیادەڕەویکردن لەپێدانی پارەی رۆژانە، دەتەوێت غیابی خۆت پینەوپەڕۆ بکەیت و بەم کارەش یارمەتی بێبەندوباری ئەوددەدەیت!
* هەرجۆرە رەفتارێکی رێزبەر یا شلگیرانە لەگەڵ منداڵدا!
و هەزاران حاڵەتی تر کە خۆت دەتوانیت بۆ ی زیادبکەیت!
و هەموو ئەمانەش واتە بێڕزی کردن بەمنداڵ!
و وتمان کە بێڕێزی کردن دەرەنجامی تایبەتی خۆی هەیە، کەواتە ئەگەر لەگەڵ منداڵەکەندا بێڕێزیت کردووە دەبێت بڵێین کە:
چاوەڕوان بە تاوەکو دەرەنجامە تاڵەکانی وەك زۆرێك لە بێڕێزی کردنەکانی تر ببینیت!
کەواتە لە بیری مەکە:
باشترین چرکەساتێك کە دەیگوزەرێنیت، ئەو ساتانەیە کە لەگەڵ خێزانەکەت بەسەری دەبەیت!
و هیچ کارێکی بچوك لە ژیاندا بەکەم سەیرمەکە:
زەردەخەنەکردن بەدەم هاوسەر، منداڵ، باوك یادایك!
کوژاندنەوەی تەلەفزیۆن و تەرخانکردنی چەند خولەکێك بۆ ئەوان!
هەموو ئەم کارە بە رواڵەت بچوکانە بنیاتنەری ژیانێکی گەورەیە بەهەمان شێوە کە ئاپارتمانێك خشت بە خشت و بلۆك بە بلۆك بنیات دەنرێت، بناغەی ژیان هەم هەر لەلایەن ئەم چرکەساتانەوە رەنگ رێژ دەکرێت.
و لەیادتان بێت:
عاشقانە ئەنجامدانی کارەکانە کە ژیان شیرین و دلگیر دەکات!
کەواتە، بەر لە هەرشتێك عەشق بە ماڵ و خێزان ببەخشن.
چونکە، ئەگەر لە هەموو زانستەکان شارەزابین
و هەموو نهێنیەکانمان بۆ ئاشکرابێت
و توانای ئاڵوگۆڕکردنی شاخەکانمان هەبێت
بەلام کاتێك عەشقمان نەبێت، هیچ نین!
(رۆبەرت سکستۆن) لەبارەی خۆشەویستی دوای مردنەوە دەڵێت:
بەدرێژایی ساڵە دوورودرێژەکان
لەگەڵ تۆدا هاوهەنگاو دەبن

لەدارستانە سەوز وقوڵەکانی دانایی دا

لە ڕۆخە لماویەکانی دەریای ئەوین دا

و ئەودەمەی کە کاتی ڕۆشتن

لەم زەمینە خاکیە دەگات

لە بەهەشتی نەمریشدا

دەستت لەناو دەستی مندا دەبێت!

کەواتە لەبیری نەکەیت:

خێزان واتە حزوری ئەوین

خێزان واتە هەموو ژیان!

ئومێدەوارین توانیبێتمان ئەم بەشەمان بە جوانی بۆ ڕاڤەکردبن.

بەلام هەنوکە ئاورێك دەدەینەوە لە (حورمەت) لە فۆرم و کارکردەکانی دیکەی دا وبەم پرسیارە سەیرە دەست پێدەکەین:

(ئایا نان و نمەکیش حورمەتیان هەیە؟)

لە ڕۆژگاری نەهێندە دوردا، پێشینانی ئێمە کاتێك لە کوچە و کۆلانەکاندا پارچە نانێکیان دەدۆزیەوە بە هێواشی هەڵیان دەگرت و بە ڕێزێکی تایبەتەوە دەیانخستە گۆشەیەکی پارێزراوەوە، بۆچی؟

چونکە ئەوان لە کلتورێکی بالا و ئەکتیف بەهرەمەندبوون لەو باوەڕەدا بوون کە نان لە دوو ڕووەوە بایەخی تەواوی هەیە: * یەکەم ئەوەیە دواجار سکی گیانلەبەرێك تێر دەکات.

* دووەم ئەوەیە کە خوێی هەیە و خوێش حورمەتێکی تایبەتی هەیە.

جوانە کە بزانیت:

ڕەنگە هەر لەبەرئەمە بووبێت کە پێشینانی ئێمە ڕێزێکی زۆریان بۆ کەسێك دادەنا کە تەنها پاروە نانێکیان لەگەڵ خواردبوو ودەیانووت:(ئێمە نان و نمەکی یەکمان کردووە)

و بەمجۆرە لە کردارو گوفتاری خۆیاندا، حورمەتی ئەو نان و نمەکەیان لە پەیوەندیان لەگەڵ لایەنی بەرامبەردا دەپاراست! تەنانەت کاتێك دەیانویست کارێك بە هاوبەشی لەگەڵ کەسێکدا دەست پێبکەن یا مامەڵەیەکی گرانی لەگەڵدا ئەنجام بدەن نەختێك خوێیان دەخستە بەردەمی و لایەنی بەرامبەر بەنوکی پەنجەی نەختێك خوێی دەخستە ناو دەمی و دەیووت:

(ئێمەت نمەك گیر کرد!)

سەیرە کە لەو ڕۆژگارەدا خوێ یا(نمەك) بە ئەندازەی هەزاران چەکی بانك و بنکەی پۆلیس و گرەنتی و دادگا کاری دەکرد چونکە حورمەتی نمەکیان دەگرت! و هەر لەو ڕۆژگارەدا گشت گفت و بەڵێن و پەیمان و پابەندیەکانیان دەخستە سەر تاڵە مویەکی سمێڵی پیاو هەر ئەمەش بەس بوو!

بەلام ئێستا خزم و خوێش و هاوڕێ و هاوبەشەکان، دەیان بەلێن و سەدو چەك لە نێوان یەکدا ئالوگۆڕ دەکەن و هەزاران جار سوێند دەخۆن بەلام دواجار، هەریەکەیان هەولدەدات کلاو بنێتە سەری ئەویتر!

لەودەمەدا ناوی پیرۆزی خودا شوێنی هەزاران سەنەدو زەمانەتی دەگرتەوەو هیچ هاوبەشێك کلاوی نەدەنایە سەری هاوبەشەکەی و دەیوت:(ئێمە پێکەوە ناوی خوامان بردووە!)

ئێستا بۆ پەیبردن بە ناسکی ئەو ڕۆژانە، پێکەوە ڕوو دەکەینە دیاری پێشینان، ئەو ڕۆژانەی کە مرۆڤەکان ئارامتر و میهرەبانتر لە ئەمرۆ پێکەوە بە خۆشی دەژیان.

ئەگەر ئامادەیت پێکەوە سواری ئەسپی خەیاڵ دەبین و دەڕۆین...

یادی بەخێر

ڕۆژگارێك کە ڕاستگۆیی، یارو هاودەمی پیاو بوو

و سادەیی، یاوەری بەسۆزی ئەوان

یادی بەخێر

ڕۆژگارێك کە سوێند بە نمەك، هەرێمی حورمەتی ئەوان بوو

و سوێند بە تاڵێك مو، قفڵێکی مکوم بوو بەسەر گشت کرێتیەکانەوە

یادی بەخێر

ڕۆژگارێك کە ناوی پیرۆزی(خودا) پەیمانێکی نەشکێنراو بوو

و حورمەتی نمەك، قەڵایەکی تۆکمەی بەڵێنەکان

یادی بەخێر

ڕۆژگارێك کە زەردەخەنەو ئارامی وئیمان

سێ یاری سەرەتایی ئەوان بوو

و میهرەبانی و پارێزکاری و پاکی

سێ یاری لێك دانراو

یادی بەخێر

ئەو ڕۆژانەی کە خەلك یەکدیان پیرۆز رادەگرت

و بەپیرۆز هەژمار دەکرد

ئەو ڕۆژانەی کە نوێژ، کاری ڕۆژانەیان بوو لە ناو بازاڕدا

نەك لە مزگەوت و پەرستگاکاندا!

و بووکەیان یەکتر بوو!

یادی بەخێر

ئەو ڕۆژانە کە کەس تامی ڕیا و درۆی نەدەچەشت

و ناپاکی و پیسی نەدەزانی

چونکە باوەڕ هەبوو خودا هەبوو نمەك هەبوو
و عەشق بەخودا هەبوو!
یادی بەخێر ئەو ڕۆژانە... یادی بەخێر...
ئەو ڕۆژانەتان دەرك كرد و ئێستا بەكورتی سەیرێكی ئەمڕۆژانە و بێڕێزی كردنە شەرم ئاوەرەكانی!
كەسێك دەچێتەماڵی دۆستێكی، نان و نمەكیان دەكات و لە كۆتایی دا، بێشەرمانە چاو دەبڕێتە ژن و منداڵەكانی!
و یاخود هەوڵدەدات بەهەر نرخێك بووە كڵاو بنێتە سەری هاوڕێكەی!
و لە كۆتایی دا یا هاوسەرەكەی فریو دەدات و یا سامانەكەی لوش دەدات!
و چ جیاوازیەكی سەیرە!
لەو ڕۆژانەدا كاتێك پیاوێك بۆ بازرگانی سەفەرێكی درێژخایەنی دەكرد هاوسەر و منداڵ و ماڵەكەی بە هاوپەشەكەی یا هاوسێكەی دەسپارد!
و لەم ڕۆژگارەدا..؟!
و بەم جۆرە، مرۆڤی ئەمڕۆ، ژیانی لەخۆی تاڵ و تاڵتر كرد!
بۆچی؟ چونكە لە چەمكی(حورمەت) نەگەیشت یا نەیویست بگات!
هەنوكە لە خزمەت دەردی دڵێكی (نوسەر) دادەنیشین كە لەگەڵ(بی بی)(داپیرە)ی لە لادێ لەڕێی نامەوە دەدوێت و گلەیی لە بێ حورمەتیەكانی شار دەكات گوێبگرن:
☐ بۆ باشتر تێگەیشتن، ئەم بەشە لەیەك كاتدا بخوێننەوەو تەواو بكەن!

دەردی دڵێك بۆ بی بی خانم!

بی بی خانم!
سەرەتا سڵاو لە ڕوی گوڵت، دەستەكانت ماچ دەكەم
بی بی خانم دڵم زۆر بۆت تەنگ بووە، بەقسەی وتكان زۆر تاسەمەندی دیدارم!
ئاخر ئەم شارە جەنجاڵ وقەرەباڵغە تاوسەندووە زۆر جیاوازە لەگەڵ ئاواییەكەی خۆمان!
لێرە بەیانیان لە بری قوقەی كەڵەشێرەكانی دێ، دەنگی دز ودەزگیری ترۆمبیل دێت!
نیوەشەوان لەبری دەنگی زیكزیكەرەكان دەنگی قولەی ئۆتۆمبیلی پۆلیس وبگرە وبەردە دێت!
بەڕاست بی بی خانم لە بیرتە؟
لەگوندەكەی خۆمان نیوەشەوان هەمووی دەنگی قاقای باجی ئامین ولالۆ ڕەشە دەهات ولەبێدەنگی شەودا دەزرنگایەوە.
بەلام لێرە شەوانە لەودیو پەنجەرەكانی ئەو ماڵانەی وەك قەفەز وایە، دەنگی قەپ وقاڵی ژن ومێرد دێت.
بی بی خانم لەبیرتە؟

لەناوابییەکەی خۆمـان هـەرکاتێك وشکەسـاڵی بوایـە وبـەروبوم کـەم بوایـە بـاجی ئـامین دڵنەوایی
لالۆڕەشەی دەکرد پیاوەکە خەم مەخۆ، خودا گەرەیە!
من ومنداڵەکان دەست پێوەدەگرین، باش دەبێت!
بەکورت هێندەی دەوت کە بەجۆرێك زەردەخەنەی دەخستە سەر لێوەکانی لالۆ ڕەشە، بەلام ئێرە
ڕۆژی ڕەش نەبینیت!
ژنە هات وهاوار دەکات من چیتر ناتوانم! هیلاك بووم!
ئاخر تاکەی بڵێم نیمانە؟ تاکەی سەبر بکەم؟
وپیاوەکەش بەشەرمەزاریەوە مەراقی خۆی دەخواتەوە ودەڵێت: هاوار مەکە منداڵەکان خەوتوون!
منداڵی شەیتانیش! لەژێر لێفەکەوە بەپەنامەکی دەگرین!
بەکورتی لێرە شەوەکانی، لە چیرۆك و حەکایەت باسێك نیە، هەرچی هەیە خەمە!
لێرە بی بی خانم هیچ شتێك حورمەت نیە!
ئیدی باجی ئامین نیە کەبەیانی زوو لەگەڵ شەبەقدا هەستێ و خەمی نانی بەیانی لالۆ ڕەشە بخوات
ولەپەسا پێی بڵێت شیر بخۆ برسیت نابێت!
پاشان بە دڵەراوکێ وە دوو نان وپارچە پەنیرێك ودوو گوێز بخاتە نـاو دەسماڵـە ئاوریشمەکەی لالۆ
ڕەشە وپێی بڵێت لە بیرت نەچێت بیخۆیت نەیخەیتە بەر خۆر ڕەق ببێتەوە!
کاتێکیش پیاوەکەی خواحافیزی دەکات لەناخی دڵەوە دەڵێت لە پەنای خوادا بیت، دواتر لە پشت
سەریەوە ئایەتەلە کورسی بۆ بخوێنێت!
لێرە پیاو بەیانی زوو هەڵدەستێت، ئەگەر ناشتا بخوات یا نەخوات دەڕوات بۆ سەری کار وژنەکەی یا
خەوتووە یا خۆی هێندە کاری هەیە نایپەرژێتە سەر مێردەکەی نانی بەیانی بۆ ئامادە بکات!
نۆر زەحمەت بکێشێت بەدەم وچاوێکی خەواڵووەوە باوێشکێك دەدات وبەپیاوەکەی دەڵێت:
ئێوارە هاتیتەوە کرینت لە بیرنەچێت! میوە وبرنج وگۆشت وماستمان نیە.
(ئەمەش لە جێی خواحافیزی وئایەتەل کورسی باجی ئامین)
بێچارە پیاوی داماو بەو بەیانی زووە حاڵی تێکدەچێت!
ئەڵبەتە بی بی خانم وانەزانیت هەموو پیاوەکان! ئەم دۆخەیان هەیە!
نەخێر! هەندێکیان نۆر های لایفن!
لێرە هەندێك لە پیاوەکان نەچاوەکانیان حورمەتیان هەیە،
نە دڵەکانیان، نە هیچ جێیەکی تریان!
دایەنێکی منداڵەکانیان هەیە پێی دەڵێن: زەعیفە!
یەك دوو ژنی سیغە ومیسیاریان هەیە پێی دەڵێن: لەتیفە!
یاسا لێرەش یارمەتی داون ولە ئازاری ویژدان ڕزگار
بەکورتی هەموو شتێك دەستیان کردووە بەیەك و

ئارەزوبازی و بێ حورمەتی کردنەکەیان ڕەنگی شەرعی و یاسایی وەرگرتووە!
بەراستی گاڵتەجاریە!
بی بی خانم، لێرە هیچ شتێك حورمەتی نیە!
نەژن! نەمێرد! نەماڵ! نە ژیان! نەنان ونمەك! نەمەحەبەت!
نە سلاو ومەرحەبایی! هیچ شتێك.....
بی بی خانم لە بیرتە:
باوکی خوالێخۆش بووم بەرلەوەی لە بومەلەرزەکەدا تیابچن هەرکاتێك لەدەرگا دەهاتە ژورەوە دایك هەرچەند خوێندەواری نەبوو، نەچووبووە قوتابخانە، وڕوناکی ماڵەکەمان چرایەکی بێتینی لەمپا بوو، بەلام سەیری سیمای باوکمی دەکرد وباش تێدەگەیشت کە باوکم ئەو ڕۆژەی بەزەحمەت تێپەڕیوە، دەمودەست چایەکی گەرم و قەندانێکی بۆ دەهێنا وبەروویەکی خۆش و میهرەبانەوە پێی دەوت:
(پیاوەکە ماندو نەبیت خودا قەوەتت بدات)
بەلام لێرە ژنان سەیری دەموچاوی مێردەکانیان ناکەن
سەیری دەستەکانیان دەکەن
ئاخر لێرە بی بی خانم هەموو شتێك ئاوەژووە لنگاوقووچە!
چی بلێم! جۆرێکە!
تۆ کە دەزانیت! تۆ کەتێدگەیت! بەقوربانت بم!
ئاخر ئەوە تۆ بوویت هەموو ئەم شتانەت فێری دایکم کرد.
لە بیرتە بەدایکمت دەوت ئارەقەی نێوچەاوانی پیاو حورمەتی هەیە!
شەکەتیەکەی حورمەتی هەیە!
کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵ پێشوازی لێبکە!
بی بی خانم بەگیانی تۆ نا بەگیانی خۆم!
لێرە هیچ شتێك حورمەتی نیە! ئەسلەن لێرە...
ڕوم لە دیواریێت.... ڕوم لە دیوار بێت
وادەزانی خودا مردووە!
یاخود لە گوندەکەی خۆمان دەسەلاتی زیاتر بوو!
دەزانیت بۆچی؟
چونکە عەشق مردووە! مەحەبەت مردووە! ماریفەت مردووە!
لەهەمووی خراپتر((حورمەت)) مردووە!
بی بی خانم دەزانم دلتەنگ دەبیت بەلام هەر بۆت دەلێم
ئاخر حەزدەکەم دەردی دلت بۆ بکەم
مردم هێندە لەم جەمگەلەدا هاودەم و هاوزمانێکم نەدیتەوە

خۆشک لەدژی خۆشک...
لێرە برا دژی برا،
بەکورتی لێرە بنکەکانی پۆلیس پڕبەتی لە سکاڵای خێزانی کە
لەسەر پارەو میرات پێکەوە شەڕیانە! یاکلو دەنێنە سەری یەکتر!
بی بی خانم لێرە هاوڕێیەی ونوستایەتی مانای نیە
هەرچیەک هەیە پارەیە!
هاوڕێکان قوڵی یەکتر دەبڕن، درۆ لەگەڵ یەک دەکەن!
جاروبارێش لەسەر پارە یەکتر...
بالی گەڕێین... حالم خراپ دەبێت!
لێرە بی بی گیان یەک جەنگەلە بۆخۆی!
بە دنیایەک ئاژەڵی دڕندەی مرۆڤ نماوە!
هێشتا گیاندارێکی وەک سەگ بەوەفایە بەرامبەر خاوەنەکەی وئەو سەگە بە سەگی خۆی.
حورمەتی نان ونمەکێک کە خاوەنەکەی پێیداوە تا کۆتایی تەمەنی دەپارێزێت.
بەڵام لێرە... هیچ کەس ڕەحم بەهیچ کەسێک ناکات!
بی بی خانم!
لێرە دەڵێن(پێشینان) لەم گەڕەکەنادا مرۆڤانێکی جوامێر هەبوون دەچوون بەهانای خەڵکی هەژار
ونەداری گەڕەکەوە.
هیچ دەمێک نەیاندەهێشت لەم ناوەدا،
ناکەسێک ناهەقی بەکەسێکی تر بکردایە، ئەگەر جارێک کەسێک تەنگدەست بوایە،
بەپەنامەکی پاردیەکیان دەکرد بەباخەڵیا
بەڵام ئێستا بی بی خانم!
لەناو شەقام وکۆڵانەکاندا ڕێت پێدەگرن
باخەڵت دەبڕن!
لێرە گورگ لەگەڵ گەمالی گەلەدا هاوڕێیە!
بی بی خانم لە بیرتە؟
کاتێک لە ئاوایی کەسێک نەخۆشیکی کەنەفتی هەبوایە یا بەرهەمی ئەوساڵەی بەکەڵک نەهاتایە
هەموویان لەماڵەوە دەوریان دەدا ودڵنەواییان دەکرد
یەکێک پارەی دەدا، یەکێک نەختێک لەبەرهەمەکەی خۆی بۆ دەهێنا
بەکورتی هەرکەسە وکارێکی لە ئەستۆ دەگرت و کارێکیان دەکرد زەحەمەتی ئەوبەندەی خوا
کەمتر بێت وزەردەخەنە بکەوێتە سەر لێوەکانی.
بەلام لێرە چی بڵێم ئەگەر کەسێک گیرۆدەی نەخۆشخانە بێت
هەموان وازی لێدێنن هیچ کەس سۆراغی ناپرسێت.

بی بی خانم!

لێرە کەس لەکەس نزیک نیە

نزیکترین مرۆڤەکان لەیەکەوە سەرنشینەکانی پاسێکن

بی بی خانم!

باوکی ڕەحمەتیم هەرشەوێك پێکەوە کۆدەبوینەوە ودەمانویست پەپکەهەنجیر یا مەژگەی گوێز و مێوژ بخۆین

تا تۆ نەهاتیتایە باوکم دەستی بۆ نەدەبرد

ئێمەش چاوەڕێ بووین، چونکە ڕێزی باوکمان دەگرت و باوکیشم ڕێزی تۆ!

پاشان باوکم دەیوت رۆڵەگیان تۆزێك سەبربکەن موی چەرموو حورمەتی هەیە!

ئێمە کە منداڵ بووین نەماندەزانی باوکمان چی یەژێت

بەڵام دەمانزانی لەبارەی شتێکی گرنگەوە قسان دەکات!

بی بی خانم!

لێرە ئۆتۆمبیلەکانیان، جل و بەرگیان، ماڵەکانیان، هەرهەمووی قەشەنگە

پواڵەت و زاهیری خۆشیان زۆر پاکوبێگەردە

بەلام دڵیان تەنهایە وناخیان ڕەشە

بەکورتی لێرە هەموو شتێك ئاوەژووە

ئاخ بی بی خانم!

ئاسمانی دڵم هەور دایگرتووە، چاوەکانم مەیلی بارانیان هەیە

بەراست بی بی خانم لە یادتە؟

من لەبیرمە ساڵێك کە بەروبوم باش نەبوو

باوکی ڕەحمەتیم ناچار بوو دوو سێ سەر لە مانگاکانی بفرۆشێت،

ئەحەی چێوار شەوێك هات بۆ ماڵمان تا مامەڵەکە ئەنجام بدات

لالۆئەحە مانگاکانی کڕی ونەختێکیش قەرزاری باوکم بوو

لەیادمە باوکم قورئانێکی هێنا ماچی کرد و هەردوکیان دەستیان دا بەسەر قورئانداو لالۆ ئەحە وتی:

((خوایە تۆ بەشاهیدبە کەمن لەسەر کرینی مانگاکان قەرزاری محمودخانم))

پاشان هەردوکیان دەستیان هێنا بەسەر قورئانەکەدا وسوێندنیان خوارد کە هەرچیەك ڕویدات کەسی دواین چ قەرزار یا خاوەن قەرز بێت، لەگەڵ واریسەکاندا کێشەکە حەل بکات!

یەك دووساڵ دواتر باوکم مرد!

لەیادتە بی بی گیان!

ئەحەی چێوار شەوی سێیەم یا چوارەمی وەفاتی باوکم بوو هات ووتی:

((من قەرزاری خوالێخۆش بووم ئێستاش مادام ئێوە دەستان تەنگە هاتووم هەموو قەرزەکانم

بەیەکجار بدەمەوە)

پاشان بەستەیەك پارەی دابەدەستی تۆوە وسەری هەڵبڕی ووتی:

(خوایە تۆ بەشاهیدبە قەرزەکەی مەحمودخان دایەوە)

ودرێژەی دایە:

مەحمود بەرەحمەت بێت دەستت بەرەکەتدار بوو،خوا لێت خۆش بێت.

پاشان وتی:

((بی بی خانم، من بەبرای مەحمودخان حەساب بکە، توخوا هەرکارێکتان هەبوو بێ منەت بن بەمن

بڵێن.

چەند ساڵێك دوای مردنی باوکیشم هێشتا لالۆ ئەحە هەردەستگیرۆیی دەکردین و دەیوت ئێمە

قەرزاری خوالێخۆش بووین وسالانێك نان ونمەکی یەکمان کردووە.

ئێستا بی بی گیان وەرەو ئێرە ببینە:

ئەگەر مامەڵەیەك لە نێوان دووکەس بۆنمونە(ئاشنا) سەربگرێت

لەنێوانیشیاندا دەجۆر بەڵگە و گرێبەستی نوسینگە ئاڵوگۆڕ دەکەن و

ئاقیبەتەکەشی یەکێکیان دەدات لەژێری مامەڵەکەو سەری لە بەندیخانەوە دەردەچێت!

بەلام وای بەورۆژەی ئەگەر یەکێکیان بمرێت!

ئیدی واریسەکانی مردوی بێچارە ڕەنگی پارە نابینن

لایەنی بەرامبەر کە قەرزار بووە ئەگەر بۆی بکرێت هەرچی بەڵگە و قەواڵە هەیە هەمووی لەناو دەبات

ونەجات!

بەلام بی بی خانم لێرە بۆت بڵێم!

باوەگەورەو دایە گەورە، وەك وەك سندوقە چێوینەکەی تۆن،

کەلەگۆشەیەکی ژورەکەدا داتناوە!

کەشتێك بخۆن وزۆر قسەنەکەن

هەرچەند کە ئەو سندوقە چێوینەی تۆ بۆ ئێمە حورمەتی زیاترە

تائەم باوك ودایکانە، بۆ منداڵ ونەوەکانیان!

تازە بی بی خانم ئەمە باشەکانیانن

لێرە بووەتە ڕەسم زۆرکەس کە باوك ودایکیان پیر وپەکەوتە دەبن

دەیانبەن بۆجێیەك بەناوی.... چی پێدەڵێن...

ئەها بیرم هاتەوە(خەڵوەتگەی پیری)

جارێك من رۆشتم بۆ ئەوێ

چاوت ڕۆژی ڕەش نەبینێت

دەزانی؟ ئەوساڵەم بیرهاتەوە کە بەرهەمی پەتاتەکەمان خاس نەبوو باوکم
هەرهەمووی لە گۆشەیکدا ڕۆکرد تا بگەنێت و ببێت بەپەیین!
لێرەش بەهەمان شێوەیە!
هەرچی پیرە پیاو وپیرە ژنە دەخەنە شوێنێك تابمرن
بی بی خانم لێرە ئەسڵەن شتێك نیە بەناوی حورمەتی مووی چەرموو!
لەبیرتە؟ باوکی رەحمەتیم دەیوت:
(کوڕی شیرینم زەوی حورمەتی هەیە، چونکە ڕۆزیمان دەداتێ!)
وئێمەش سەراسیمەین!
باوك ودایکێك کە ژیان و زیندەگیان بە ئەمانە بەخشیوە بۆچی ڕێزو حورمەتیان بەرز ڕاناگرن؟!

نەریشی سپی
نەپرچی سپی
ئەهێڵی سپی پیادەڕەوی شەقامەکان!
بەڕاست دەزانی هێڵی سپی شەقام چیە؟پێت دەڵێم:
لە شەقامەکاندا هێڵێکیان کێشاوە کە خەڵك بەسەریا تێپەڕن و
ئۆتۆمبیلەکان ڕێز لەو هێڵە بگرن و بوەستن!
پێی دەڵێن هێڵی پەڕینەوەی ڕێبواری پیادە
بی بی خانم لەیادتە؟
جارێك گامێشەکەی لالۆ سەعا شێت بووبوو وهەڵی دەتۆڕاند وشاخ ولەقەی لەهەموان دەدا؟
لێرەش ترومبێلەکانیان بەهەمان شێوەیە!
هەمدیس خوا لە باوکی گامێشەکەی لالۆ سەعا خۆش بێت!
بەڵێ بی بی گیان لێرە:
نە ئەو هێڵە سپیە حورمەتی هەیە!
نەمو وپرچی سپی گەورەکان!
بی بی خانم!
بەگۆڕی دایە و بابەم قەسەم، زۆر دڵم تەنگە!
ئاخر لێرە ئیدی هەواڵێك لە باعە باع و بارەی مەڕ نیە، هەمووی گورگە!
هەموان هەموان هەڵدەدڕن!
بەڕاست بی بی گیان لە بیرتە دەتوت:
(دراوسێ حورمەتی هەیە! سلاو ومەرحەبایی حورمەتی هەیە!)
هەرکاتێك نانت دەکرد پێت دەوتم:
(موچەیەك لەم نانانە ببە بۆ شیرین خانم و شەونم خان)

ومنیش زارۆکانە و بەنیگەرانیەوە دەموت: خۆ
شیرین خان و شەونم خان خۆیان تەنوریان هەیە!
و تۆ دەتوت: (کورم! شیرین خانم پێی ناوەتە مانگی خۆی، ژنی دووگیان حورمەتی هەیە، ردنگ
نەتوانێت نان بکات!)
ئاخر ئەو رۆژانە من منداڵ بووم و حاڵی نەدەبووم.
ئای ... بی بی خانم...
لێرە واهەست دەکەیت ساڵانێك لەمەوپێش حورمەتیان سەربڕیوە!
لێرە ئەگەر دراوسێکان کڵاو نەنێنە سەری یەکتر وقوڵی یەکتر نەبڕن و
لەسەر ڕشتنی شەخەڵ و زبڵی بەر دەرگا جەنگ و مەرافەیان نەبێت
ئەوا زۆر مەردن!
لێرە هەمیشە لەسەرئەوەی ئۆتۆمبیلەکەی ئێمە دوو مۆدێل بانترە و
لە پشووی جەژندا دەمانەوێت برۆین بۆ ئەوروپا
فەخرێکی زۆر بەیەکتر دەفرۆشن!
ئاخر بی بی گیان لێرە هیچ شتێك حورمەتی نیە!
لێرە لە جیاتی(حورمەت) هەرشتێك(قیمەت)ێکی هەیە!
لێرە کەس لە ئەسڵ ونەسەب ناپرسێت:
باوکت کێیە؟... نەنەت کێیە؟
کاری خێر چیت کردووە؟ پیاوێکی باشیت یان نا؟ هیچ...
لێرە لەبەر ئەم شتانە کەس حورمەتی کەس ناگرێت!
لێرە دەپرسن: ئۆتۆمبیلەکەت چیە؟ چەندە پارەت هەیە؟ ماڵت لە کوێیە؟
ئەگەر هەمووی مۆدێل بەرز بێت، ئەودەمە هەموو شتێکت دروستە و تازە
ئەودەمە بەرێکوپێکی سلاوت لێدەکەن و زەردەخەنە بەدەمتەوە دەکەن!
زۆر گاڵتە جاڕییە...!
بی بی خانم!
لەیادتە باوکی ڕەحمەتیم هەمیشە ئەم شیعرەی بۆ دەخوێندمەوە:
یك نقطه بیش نیست میان و رحیم و رجیم
از **نقطه**ای بترس که **شیطان**یەات کند
(خاڵێك زیاتر نیە لە نێوان ڕەحیم وڕەجیم دا، لە خاڵێك بترسە کە بتکاتە شەیتان)
خودا لێی خۆش بێت، چ شیعرێکی بەپێزی دەخوێندەوە!
بی بی گیان!

لێرە کەس مانای ئەم شیعرانە نازانێت!

لێرە کەس ڕەحیم نیە، گشت ڕەحیمەکان نوختەیان هەیە!

بی بی گیان! دڵم تەنگە:

بۆبۆنی نانی تازە

دەنگی هەی هەی شوان

باعەباعی بزن ومەڕ

بۆنی کاگڵ و عەتری میهرەبانی

و خەندەیەک لە دڵەوە

ئاخر لێرە کەس پێناکەنێت!

ڕەنگە جاروبار پێبکەنن، بەڵام نەک پێکەوە

بەیەک پێدەکەنن!

بی بی خانم!

دڵم زۆر تەنگ بووە بۆ ماڵەکەی خۆمان کە،

کەبۆنی چارشێوی نوێژەکەی تۆ، تەژی بکات

کە دەنگی ڕاستگۆیی تۆ بێت

کە عەتری(حورمەت) مرۆڤ دێوانە بکات

بەکورتی بی بی گیان دڵم بۆت بڵێ:

دوێ شەو لەڕوی دڵتەنگی ودلگرانیەوە کارێکم کرد،

هەرچی جل وبەرگی شاریم هەبوو لە وەجاخی دڵتەنگیەکانمدا سوتاند

لە بری قۆنەرە، کلاشەکانم لەپێ کرد وبەلام ئەوانم تورنەدا

و ڕێزی پێڵاو وجلەکۆنەکانم پاراست و دام بە کارگوزاری گەڕەکەکەمان، زۆری بەدڵ بوو!

دەمەوێت بە پێی پیادە بێم بۆ گوندەکەمان...

لەناو ڕێدا بچمە سۆراغی کانیەک بەمنداڵی مەلەم تیا دەکردو

بەتەواوی خۆم بە سابونی ڕاستگۆیی بشۆم

گوتاریم لەم شارە نەفرەتیە بێ حورمەتە!

شارێک کە حورمەتی تیا نەبێت شار نیە

جەنگەڵە، شێتخانەیە!

ئەم شارە واز لێدێنم بۆ خەڵکەکەی!

دێم بۆلای تۆ وبەحورمەتی گەیشتنم بە حەرەمی حزورت

دەست و پێت ماچ دەکەم و خاکی ئاوایی‌یەکەمان لە تەوێڵم دەسوم

چونکە ئەم خاکە حورمەتی زۆرە!

بی بی گیان!
ئەگەر لێرە زۆر گران بەسەرما تێپەڕی بەلام چاکەیەکی هەبوو!
دەزانیت چیە؟
تازە تێدەگەم کە باوکی رەحمەتیم بۆچی دەیوت:
رکورم! حورمەتی هەر شتێك بگرە
تا خودا حورمەتت بگرێت و ژیانت شیرین بێت!)
خودا لێی خۆش ببێت، چ وانەیەکی گرنگی پێدام!
بی بی گیان!
من خەریکە بەرێ دەکەوم بۆ زیارەتی گوڵی روخسارت.

(یا ئەڵلا)

باشە ئەمەش نامەی نوسەر بۆ بی بی خانمی گوڵ

(بێرێزی کردن چۆن ئەنجام دەدرێت)

پێغەمبەر(د.خ) دەفەرموێت:
دۆست و تەنانەت دوژمنەکەشت لە پاش ملە بپارێزە!
و ئەمە واتای چیە؟
واتە کاتێك ئەو کەسە ئامادەنیە لەپاش ملە باسی مەکەن و خراپەی مەڵێن!
دەزانن ئەم کارە چی پێدەڵێن؟ تکایە بینوسن:

....

بەڵێ ئەم کارە پێی دەوترێت زەم(غەیبەت) کردن!
پێغەمبەر(د.خ) بەمجۆرە مانای زەمکردن دەکات:
زەمکردن ئەوەیە کە، باسی براکەت بکەیت بە شێوەیەك کە پێی خۆش نیە!
و(عەباسی فەرخی) لە راڤەی غەیبەت دا دەڵێت:
دوێنێی ئەوانیتر بۆ داوەریکردن لەبارەی ئەمرۆیانەوە بەکارمەهێنە!
و خودا بۆ ئەوەی رادەی ناشیرینی ئەم کارە نیشانی ئێمە بدات لە پرسیارێکی تاڵدا دەفەرموێت:
... زەمی یەکتر مەکەن، ئایا کەسێك لە ئێوە پێی خۆشە گۆشتی برا مردووەکەی بخوات؟
(حجرات- ئایەتی١٢)
و(صائیب تەبرێزی) لەشیعرێکدا بەم جۆرە باسی غەیبەت دەکات:
بود غیبت خلق مردار خوردن از این لقمه کن پاك کام و دهان را
(زەمی خەڵك کردن مردار خواردنە. لەم پارووە دەم و ددانی خۆت پاك راگرە)
خودا لە (سورەتی همزە ئایەتی ١) بەهەرەشەوە دەفەرموێت:

(ویل لكل همزە لمزە) واتە: هاوار وئاهونالە بۆ هەرکەسێك کەبەدوای کەموکورتیدا دەگەڕێت و لە عەیب وعاری خەڵك دەدوێت.

(الامارنێن) زەمکردن بە نیشانەی بێدەسەلاتی دەزانێت و دەڵێت:

زەم و ڕەخنەگرتن، توانای خەڵکی بێتواناییە!

وحەزرەتی علی(ر.خ) لەبارەی گوێگرتن لە غەیبەت دەڵێت:

ئەو کەسەی گوێ لە زەم دەگرێت، لەڕیزی زەمکاراندایە!

و(قابوس بن وشمگیر) لە زەمکار و دوزمان دەترسێت دەڵێت:

لەخەڵکی زەمکەرو دوزمان بترسە، چونکە ئەوەی ئەوان بە کاتژمێرێك کەلێنی تێدەکەن، بەتەمەنێك چاك ناکرێتەوە!

و(ئەزیری نەیشابوری) بەم چەشنە وشیارمان دەکاتەوە:

عمرها غیبت دوستان گفتی ساعتی وصف خود ز دشمن پرس

واتە(تەمەنێك زەمی دۆستانت کرد، دەمێك وەصفی خۆت لە دوژمن بپرسە)

و(کارن هۆرنای) زەم بە داوەریکردن ناودەبات و دەڵێت:

تەنانەت خودا، تا بەر لەمردنی کەسێك داوەری لەبارەوە ناکات!

و(عەباسی فەرخی) لە شرۆڤەیەکی دەروونزانیدا دەڵێت:

دەڵێین ئەو فلانەکەسە بەو جۆرەیە، واتە ئێمە وانین!

وپێغەمبەری دانایی و ئاگایی لە سەرکۆنەکردنی غەیبەت دا دەفەرموێت:

زەم ئەوەیە لەبارەی باوەڕدارەوە، عەیب و عارێك بڵێیت کە خودا پۆشیویەتی!

زەردەشت لە گوتەیەکی پڕماناادا دەڵێت:

بۆچوونی چاکتان هەبێت و زمان پاکبن، لەکاتی ئامادەنەبوونی دۆستان، و تەنانەت ناحەزەکانیشتان!

ومەسیح(ع) زەمکردن بە ناپاکی ناودەبات و دەڵێت: لەناپاکی پارێزبکەن، پرسیاریان لێکرد:(ناپاکی چیە؟ وناپاك کێیە؟)

لەوەلامدا وتی: (ناپاك کەسێکە کە نهێنی کەسێك لە نەبوونی خۆیدا بۆ کەسێکی تر ئاشکرابکات)

ئەنوکە بۆ ناسینی قیزەونی زەمکردن، ئەم چیرۆکە بخوێنەوە:

(چیرۆکی زەم و زینا)

لەپاش ملە لەبارەی خەلکەوە هەر ئەوە بڵێ کە ڕوبەڕو دەتوانی بیڵێیت! (خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری)

لاوێك لاوێك بە پەلەپروزە خۆی گەیاندە لای عاریفی گەورە(عەبدوڵلای کوڕی موبارەك) و خۆی خست بەسەر دەست و پێی دا و بەکوڵ دەگریا.

شێخ بەسەر سامیەوە پرسیاری لێکرد: چیت لێقەوماوە کە بەمجۆرە بە کوڵ دەگریت؟

لاوەكە بە هەمان شێوە كە دەگريا وتی: گوناهێكم كردووە كە لە شەرمانا ناتوانم باسی بكەم!

شێخ بە ترسێكەوە پرسی: بڵێ بزانم چيت كردووە؟

لاوەكە گەروی سافكرد و تۆزێك وەستا و وتی: من زينام كردووە

شێخ ئاهێكی هەڵكێشا و زەردەخەنەيەكی كرد و وتی: ترسام، وتم رەنگە غەيبەتت كردبێت!

پێغەمبەری پێزدار بۆ پەسەندكردنی ئەم بەسەرهاتە دەفەرموێت:

لە زەمكردن دووربكەونەوە چونكە زەمكردن لە زيناكردن خراپترە، كەسێك كە زينا دەكات و تۆبە دەكات خودا تۆبەكەی لێ قبوڵ دەكات، بەڵام ئەوكەسەی زەم دەكات گوناهەكەی نابەخشرێت، مەگەر ئەو كەسەی كە زەمی كردووە لە گوناهەكەی خۆش ببێت!

(نوسەر) بە نيگايەكی قوڵ و پڕمانەوە دەڵێت:

دوو كرداری ئێمە هەموو وزە ئەرێنيەكانمان لە ناودەبات: * زەم * درۆ

باشە هيوادارم لە گەورەيی گوناهی زەم و بەزاندنی هەرێمی حورمەتی دۆست و دوژمن ئاگادار و بەئاگابن.

بەڵام تكايە مەكەونە بيری پاساو هێنانەوە كاتێك دەڵێين زەم مەكەن مەڵێن كە(زەم نيە، خەسڵەتی وايە!)

لە بيرتان نەچێت:

هەرجۆرە قسە يا گوتەيەك تەنانەت هێما و ئاماژەيەك بە چاو وئەبرۆ كە ببێتە مايەی ئاوبزاندنی كەسێك، بە زەم هەژمار دەكرێت و بەس!

سزاكەشی دەزانن كە بەدوو شێوەيە:

يەكەم: هەر لەم دنيادا، دەرەنجام و وزە نەرێنيەكانی بۆ خودی زەمكەر دەگەڕێتەوە.

دووەم: حساب و كيتابێكە كە خودا لەگەڵ تۆ دەيكات.

كەواتە كاتێك لەناو كۆمەڵێكدان زمانتان كۆنترۆڵ بكەن.

بێگومان ئەم پەندە سادە و مانادارەتان بيستووە كە دەڵێت:

پێڵاوی جووت، قسەی موفت!

(عەتاری نەيشابوری) دەربارەی سەرەنجامی زەم دەڵێت:

مكن غيبت مده بيهوده دشنام   كه در حسرت فروماني سرنجام

(زەم مەكە و بێهودە جنێومەدە، سەرەنجام لە پەشيمانی دا دۆش دادەمێنيت)

(جبران خەليل جوبران) زەمكەران بە بكوژی رۆح دەزانێت و دەڵێت:

لە نێو خەڵكدا بكوژانێكم بينی، كە دەستيان بە خوێن سور نەبووە، بكوژی جەستە سزا دەدەن، بەڵام بكوژی رۆح كەس نايناسێت!

☐ بەڵام پرسيارێك: بەڕای تۆ بكوژی رۆح كێيە؟

....

ئێمە دەڵێین: بکوژی ڕۆح ئەو کەسەیە کە بەبێ خوێن ڕشتن مرۆڤ دەکوژێت، واتە بە زەمکردن، کەسێتی مرۆڤێك و ئابڕوی دەروشێنێت و وێران دەکات!

☐ و پرسیاری کۆتایی: کاتێك خوداوەند، تا بەر لەمردنی مرۆڤێك داوەری لەبارەوە ناکات، بە چ شێوەیەك ئێمە ڕێگە بە خۆمان دەدەین لەبارەی مرۆڤەکانەوە بە سانایی داوەری بکەین؟

....

....

..و حەزرەتی عەلی بەمجۆرە داوای دورکەوتنەوە لە زەمکردن دەکات:

لە زەمکردن دورکەوە کە تۆ لای خوا و خەڵك سوك و ڕسوا دەکات، ئەجرو پاداشتی تۆش لەناو دەبات!

و(ئەبولقاسم پایندە) لەبارەی گوتەکەی عەلیەوە دەڵێت:

لە زەمکردنی خەڵك تا دەتوانی، خۆت بەدور بگرە کە لە شکۆمەندی دورت دەخاتەوە، لای خودا و خەڵکی خودا، بێ پاداشت و بێزراوت دەکات.

☐ بەلام دو پرسیار:

ئایا تا ئێستا زەمی کەسێکت کردووە؟ بۆچی؟ تکایە بینوسە:

....

دوای ئەنجامدانی ئەم کارە چ هەستێکت هەبوو؟ بۆچی؟ تکایە بینوسە:

....

باشە ئێستا زانیمان یەکەمین و دواین و گرنگترین ئامرازی حورمەت شکێنی، زەمکردنەو بەس!

سەرەنجامەکەشتان زانی!

بەلام یەکێکیتر لە حاڵەتەکانی حورمەت شکێنی کە زۆریش گرنگە دەزانن چیە؟

یەکێك لە تاڵترین بێڕێزی کردنەکان کە زۆر باوە (دەنگدابڕین) ئاشوماشە!

هەرچەند لە کتێبی(تکایە هاوسەرێکی باش بن) بە تێروتەسەلی لەمبارەیەوە دواین بەلام لێرەدا ئاماژەیەکی کورت بەلام کاریگەرو قوڵ بەم تایبەتمەندیە مۆراڵیە ناشیرینە دەکەین و دەڕۆین.

(پێغەمبەری سەردار(د.خ) لەمبارەیەوە دەفەرموێت: لەماڵێکدا ئەگەر دەنگ دابڕین زیاتر لە سێ ڕۆژ درێژە بکێشێت، فریشتەکانی خودا نەفرەت لە خەڵکی ئەو ماڵە دەکەن!

باس لە دەنگدابڕین کرا لە تاوتوێ کردن و لێکۆڵینەوە لە دۆسیەکانی ناکۆکی خێزانی لە کاتی نوسینی کتێبی(تکایە هاوسەرێکی باش بن) دۆسیەیەك سەرنجی ڕاکێشام، دوای بەدواداچونێکی زۆر توانیم لەگەڵ کوڕە گەورەی ئەو خێزانە پەیوەندی ببەستم و ئەو کە ناوی داریوش بوو کاتێك بۆی دەرکەوت کە ئیشی ئێمە تەنها لێکۆڵینەوەیە، ئامادەیی دەربڕی کە ژیانی خێزانی خۆی بۆئێمە بگێڕێتەوە، تا بەڵکو ببێتە وانەیەك بۆ داهاتووان، پێکەوە گوێ لە وتەکانی دەگرین:

(بەسەرهاتی ژنێك كە حورمەت قسەی شكاند)

حورمەتی زمان گرتن بەمانای قسە نەكردن نیە
بەڵكو بەمانای (شیرینی و لەكاتی خۆیدا) قسەكردنە ! (مەحمودی نامنی)

من لەگەڵ باوك و دایكم و دوو خوشكە بچوكەكەم ژیانێكی ئارام و شیرینمان هەبوو، باوكم ئەفسەرێكی پلە باڵای نیزامی بوو دایكیشم مامۆستا.

لەودەمەی ئاوەزم پەیدا كرد كێشەو گرفتێكم لە نێوان باوكم و دایكمدا دەبینی كە زەینی من و خوشكەكانمی مژوڵ دەكرد.

و باوكم كە هەردەم بە وتەی تكاكارانە بەدایكمی دەوت:
(ئازیزەكەم! جوان قسەی جوان بكە، بە قوربانت بم، ئامادەی گوێگرتنم!)
بەلام دایكم...

لەوسالانەدا من و خوشكەكانم باش نەمان دەزانی مەسەلەكە چیە؟ بەلام كاتێك گوتە دوبارەكانی باوكمان دەبیست كە دەیوت:(نازدارەكەم، ئاخر بەعزكردن چارەی هیچ ناكات! سبەی كە ئەم مندالانە گەورەتر ببن، لەتۆوە فێردەبن!)

و من و خوشكەكانم بەبیستنی وتە دوبارە و تكائامێزەكانی باوكم و بێدەنگی دایكم، گەورەتر بووین!
دوای چەند ساڵێك...

خوشكەكانم جارویار نارەزاییان بەرامبەر دایكم دەردەبڕی كە بۆچی قسە لەگەڵ باوكم ناكەیت؟ بەلام هێندە بەس بوو كە قسەوباسێكی كورت بێتە گۆڕێ بۆ ئەوەی دیسان دایكم بۆ چەندین مانگی تر دەنگ لە باوكم وەربگرێت! و ئێمە ئاسەواری ئەم ئازارە تاڵەمان لە روخساری باوكمانا دەبینی كە چەند هەوڵی دەدا بە كڕینی دیاری وەخت و ناوەخت، دایە لەم كارە پەشیمان بكاتەوە!

بەلام مەخابن دایكم بەردەوام مۆری بێدەنگی لەدەمی دابوو!
بێچارە باوكم، چەند هەوڵی دەدا ئێمە وخزمان بەمەسەلەكە نەزانین!
چەند مەراقی دەخوارد، چەند گوڵ و دیاری دەكڕی!
و چەند لەبەردڵی دایكم دەگەڕا!

بەلام تەنها قسەیەكی بچوك بەس بوو بۆ ئەوەی دایكم پەنا بباتە بەر ئەشكەوتی بێدەنگی!
باوكم ئەفسەرێكی سەربازی بوو بە شان و شەوكەتێكی گەورەوە و دایكم جەستەیەكی وردو لاوازی هەبوو! بەلام من خوشكەكانم عەشق و خۆشەویستی سۆز و میهرەبانیمان لە رەفتار و گوفتاری باوكمان دەبینی، دەتوت دایكم تەنها مۆمیاییەك بوو، پەیكەرێكی، بێ هەست و سۆز!

لەهەر دەرفەتێكدا دەهاتە پێشەوە من و خوشكەكانم زۆر لەگەڵ دایكمان قسەمان دەكرد و پێمان دەوت كە رەفتاری لەگەڵ بابە، زۆر خراپە.
بەلام دایكم بەردەوام لەسەر هەڵوێستەكانی خۆی سور بوو!

باوکم دوای خانەنشینی، جارێکیتر لە کۆمپانیەك دەست بەکار بوو تا درەنگانێکی شەو کاری دەکرد تا ژیانی ئێمە ڕاحەت تر بگوزەرێت! شەوانە هەمیشە بەدەستی پڕ دەگەڕایەوە بۆ ماڵ و سەرباری میلاکیەکانی لەگەڵ هەموان گاڵتەو شۆخی دەکرد بەتایبەت دایکم!

بەلام درێغ بۆ زەردەخەنەیەك، درێغ بۆ نیگایەکی میهرەبان!

و من، وردبوونم بە تاڵی و بەڕونی لە سیمای پیاوانەو پڕ لە ئازاری باوکمدا دەبینی!

زۆربەی جار شەوانە بەبێ ئەوەی شیو بخوات دەچووە کەنارەوەو منیش جاروبار بە دزیە سەیرم دەکرد کە ئەم شاخە مەزنەی ئازار چۆن بەهەموو ئازارێکی خۆیەوە، مژێکی لە جگەرەکەی دەدا و چاوی دەبڕیە ئاسمان ، هەندێ کات دەچوومە کنی و بە ئەسپایی دەستم دەخستە سەرشانی، هەستم بەتەنهایی ئەو دەکرد کە چەند فراوان بوو!

بە تاڵی زەردەخەنەی دەکرد و لە دنیای خۆی دەهاتە دەرەوەو دەیوت:

کوڕم چۆنیت؟ دەنگوباسی فوتباڵ....)

بە قسەیەکی پڕ لە ژانەوە پەڕیمە ناو قسەکەی وتم: باوکە، واز لەم قسانە بێنە)

مەراق گەروی دەگوشیم، تەماشاکردنی سیمای پڕ لە ئازاری باوکم، ئەشکی چاوانمی بەردەدایەو مەزلومیەتی باوکم داغی دەکردم، حەزم دەکرد سەر بخە سەر شانی مەردانەی و بەکوڵ بگریم!

بەلام گەروم سافکرد و بە چەند وشەیەکی پچڕ پچڕ وتم:

(باوکەگیان من و خوشکەکانم زۆر هەوڵماندا بەلام دایکم، وەك بڵێت نەخۆشیەکی رۆحی هەیە و سالانێکە خوی گرتووە بەم کارە قیزەونەوە)

باوکم ئاهێکی قوڵی هەڵکێشاو دوکەڵی جگەرەکەی بەباداو وتی:

(کوڕم هێندە گەورە بوویت کە تێدەگەیت من چی دەڵێم، من زۆر دڵم دەسوتێ! ژیان بەم خۆشیە! منداڵی ساغ و تەندروست! ژیانێکی ئاسودە! من کە بەردەوام خەریکم هەوڵدەدەم تاوەکو ژیانی ئێوە بەباشی بەڕێوە بچێت! ئاخر نازانم گرفتەکە چیە؟

دیاری بۆ دەکرم! گوڵی بۆ دێنم! بەلام بێسودە! هەرچیم کرد نەبوو! هەر لەسەرەتاوە ژیانمان بەهەمان شێوە بوو! ئەودەمانە وامدەزانی کە بەتێپەڕیوونی کات چاك دەبێت! بەلام نەبوو...

دەزانیت کوڕەکەم!

گەورەترین ئازار، مردن نیە

گەورەترین ئازار

لەبیرکردنی ئەو شتەیە

کە لە ژیاندا نابێت لەبیری بکەین!

باوکم، جگەرەیەکی داگیرساندو دوکەڵەکەی لەگەڵ بۆسۆی دڵە سوتاوەکەیدا کرد بەئاسماندا و درێژەی دایە: (خودا لێی خۆش بێت، باوکم دەڵێم! هەمیشە پێی دەوتم: کوڕم، هەڵەکردن قەیناکا بەلام دوبارەکردنەوەی سزایەکی قورسی هەیە، کوڕم لەبیرت بێت:

جیهان بۆ چاکەو خراپەی ئێمە تیانوسێکی هەیە!

و دلنیابە کە پاداشت و سزای ئێمە هەر لەم جیهانەدا دەداتەوە!

باوکم دەستی خستە سەرشانم و بەدەنگێکی خەماویەوە وتی: من باش دەزانم کە دایکت ئێژێك سزای ئەم کارانەی وەردەگرێت و من لەو رۆژە دەترسم! چونکە دوکەڵەکەی دەچێتە چاوی ئەندامانی خێزانەکەمان!

کوڕم! باپیرت منی فێرکرد کە:

اشکی از چشم کسی گر ز بیداد تو ریخت — این محال است که چشمان تو گریان نشود

(گەر ستەمی تۆ ئەسرینی لەچاوی کەسێك ڕژاند، ئەوە مەحاڵە کە چاوی تۆ نەگریێت)

ومن نیگەرانی ئەو رۆژەم و نزا دەکەم، ئەی کاشکی چاوی من هەمیشە تەڕبێت، بەلام هیچ زیانێك بەدایکت نەگات!

چیبکەم؟ چیبکەم کە دایکت بێتەوە سەر ئەقڵی خۆی و دەست لەم کارە قیزەونەی بەعزکردن هەڵگرێت! بەراستی من هیلاك بووم! شەکەتی شەکەت...)

ومن ئەو شەوە بۆ تەنیایی باوکم، بەبێ دەنگ گریام و گریام...

و لە پڕ ئەو رۆژە هات...

خوشکەکەم تەلەفونی بۆکردم بەدەم گریەو زاریەوە وتی: (خۆت بگەیەنە نەخۆشخانە، دایکم توشی ڕوداوی هاتوچۆ بووە!)

دایکم لەکاتی پەڕینەوە لە شەقامێك ماتۆڕسکیل لێی دابوو وە بەهۆی بچرانی دڕکە پەتکە، ئیفلیج بوو بۆ هەمیشە دەبوو لەسەر ویلچەرێك دابنیشێت!

بەلام هەواڵێکی دڵتەزێن!

دوای ماوەیەك سەیرم کرد کە دایکم بەهۆی زیانی دیکەی جەستەییەوە، بەتەواوی لاڵ بووە!

جیهان بەسەر سەرمدا وێران بوو!

هەنوکە ماوەیەکی زۆرە کە دایکم هەموو قسەکانی بە ماژیك لە سەر تەختەیەکی سپی بچوك کە بۆم کڕیوە دەنوسێت!

ئێستا کە باوکم لەدەرگاکە دێتە ژورەوە و وەك هەمیشە بە ڕوو خۆشیەوە بەرخوردی لەگەڵ دەکات و دەستە گوڵێك دەخاتە کۆشی، دایکم زەردەخەنەیەك دەکات و لەسەر تەختەکە دەنوسێت: ماندو نەبیت ئازیزم!

و پاشان لەپەسا فرمێسکەکانی دەرژایە سەر بۆردەکە و دەنوسێت:

ئازیزم بمبەخشە...ئازیزم بمبەخشە!

و باوکم بە ئەستەم فرمێسکەکانی دەگێڕایەوە و ماچێکی پڕ ناسۆر لەڕومەتی دەدا.

بەلام ئەسرینەکانی دایکم گشت وشەکانی(بمبەخشە) لە بۆردەکەدا تەڕی ماتەم دەکات و من شیعرێکی باوکم بیردەکەوێتەوە کە دەیوت:

اشکی از چشم کسی گر زبیداد تو ریخت   این محال است که چشمی تو گریان نشود

باشە ئەمەش داستانێکی راستەقینەی کەسێك کە حورمەتی بەخششێکی نەگرت کە خودا پێی بەخشی بوو!

یادی بەخێر! باوکم(محەمەدی نامەنی) هەردەم ئەم شیعرەی دەخوێندەوە:

صدبار بد کردی و دیدی ثمرش را   نیکی چه بدی داشت که یك بار نکردی

واتە(**سەد جار خراپەت کرد و بەرهەمەکەیت بینی ، چاکە چ خراپەیەکی هەبوو کە جارێك نەتکرد**)

و(ئەمیر خسرو دهلوی) بەمجۆرە گوزارشت لە ئاکامی دوری و دەنگ لێك دابڕین دەکات:

ئەگەر ئاسایشت دەوێت لە دنیادا، دیداری ئازیزان بە دەسکەوت بزانە، بەدوری مەیکوژە هەرچەند یار خراپەی تۆی بوێت، کە دواجار دوری خۆی دێتەکایە)

باشە واهەست دەکەم بەس بێت چونکە وتویانە: ئاقلّ ئاماژەیەکی بەسە!

و لەبیرتان بێت:

کردەوە ناشیرینەکانی ئێمە لەم جیهانەدا

وەك گوریسێکی تۆکمەو بەهێزی لێدێت

و دواجار لەدەوری گەردنی رۆحمان دەئاڵێت!

و لەیادتان بێت:

کەسێك بەئاسودەیی لەژێر گڵدا دەخەوێت، کە خەڵکی لەدەستی ئەو بەدڵێکی ئاسودە بخەون.

باسمان لە حورمەت شکێنی کرد ئێستا گوێ لە سەرگوزەشتەی خزمەتکارێك بگرن کە چۆن رێزی خاوەنەکەی دەگرت:

(چیرۆکی خەیاری تاڵ)

نه تلخ است صبری که بر یاد دوست   که تلخی شکر باشد از دست دوست

(سەعدی شیرازی)

رۆژێك پیاوێك لەگەڵ لوقمان دا بە بیابانێکدا دەرۆشتن.

پیاوەکە خەیارێکی کرد بەدوو لەتەوەو لەتێکی دا بە لوقمان.

لوقمان دەستیکرد بە خەیار خواردن ولە پەسا دەیوت:

(چەند خەیارێکی خۆشە! زۆر بەتامە!)

و هێندە باسی تام و مەزەی خەیارەکەی کرد، کە پیاوەکە دەمی پڕبوو لە ئاوو قەپێکی گرت لە لەتەکەی تری خەیارەکە و لە پڕ نێوچاوی گرژ کرد وتی:

(چەند تاڵە ئەم خەیارە!)

و بەتورەییەوە وتی: (ئیتر تۆ چی دەڵێیت؟)

لوقمان بە هەمان شێوە کە پاشماوەی خەیارەکەی گاز لێدەگرت وتی:

(قوربان هێندە لەدەستی تۆ شیرینیم چەشتووە کە شەرمم کرد ئەم جارە بڵێم تاڵە و حورمەتی چاکەکانی رابردو بشکێنم و لەبیربکەم!)

ئایا ئێمە لەگەڵ ئەو کەسانەی چاکەیان لەگەڵ کردوین بەمجۆرە رەفتار دەکەین؟

پێشینانی ئێمە دەیانوت سەلام و عەلەیکیش حورمەتی هەیە!

واتە کاتێك تۆ تەنها جارێکیش لەگەڵ کەسێك سڵاو و چاك و چۆنی دەکەیت ئەو سڵاو و هەواڵپرسینەش حورمەتی تایبەتی خۆی هەیە.

☐ (سڵاو) لەناوەکانی خودایە و پیرۆزی و کاریگەری خۆی هەیە! بەلام بەراستی کام لە ئێمە حورمەتی سڵاو، حورمەتی چایەکی تاڵ و نان و نمەك دەپارێزین؟

لەهەر پەیوەندیەکدا هەر هێندەی بەگوێرەی خواست و بۆچونی ئێمە پەیوەندیەکە درێژە نەکێشێت و ببچرێت، دوای ئەوەیە کە لایەنی پەیوەندیدار.دەکەوێتە بەر شالاوی قسەی ناپەسەند، ئاشکراکردنی نهێنیەکان و گشت کەموکورتیەکانی دەخەینە بەرنامەی کاری خۆمانەوە و بەراستی دەکەوینە(زەم) کردنی.

پاشان دەستنوێژ دەگرین و لەشەوانی قەدردا، قورئان لە باوەش دەگرین و دەستی نزا هەڵدەبڕین و لەخوا دەپارێینەوە لە شەوێکدا هەموو ئەو کێشە و ئاریشانەی بەدەستی خۆمان چێمان کردوون نەهێلێت و لەناو بیات..

و ئەگەر قورئان بیتوانیایە پێبکەنێت یا بگریێت، بە نیگایەکی تەڕی فرمێسکەوە پێدەکەنی و دەیوت: (تۆ کە گرنگی بە فەرمایشتەکانی من نادەیت و نایکەیت، خێرە ئێستا منت کردووە بە ئامرازی تکاو لە خوا دەلالێیتەوە! خەیاڵێکی پوچە!

☐ بەلام پرسیارێك، ئایا مرۆڤ دەتوانێ حورمەتی خوداش بشکێنێت؟

وەلامەکەتان هەرچی بێت دەبێت بڵێم: بەڵێ!

مەگەر نەموت خوداوەند نیوەی رۆحی خۆی کردووە بەبەری مرۆڤدا ومرۆڤ بوو بە جێنشینی ئەو لەسەر زەوی؟ کەواتە، حورمەت شکاندنی هەر مرۆڤێك یەکسانە بە حورمەت شکاندنی خالیقی ئەو مرۆڤە!

گروپێك لە مرۆڤەکان هەن کە پێغەمبەر ورەوانەکراوی ئەون لای خودا زۆر هێژا وڕێزدارن.

بەلام مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو چۆن بێڕێزی کرد بەرامبەر بە خودا؟

لەگەڵ نوح دا کەوتە جەنگ و ململانێ

ئیبراهیمی خستە ناو ئاگر

دژایەتی موسای کرد

مەسیحی لە خاچ دا

درک ودالی خستە سەر رێی موحەمەد.
و لەکۆتاییدا،
ئێستا ئەگەر سەیرێکی دەوروبەری خۆمان بکەین دەبینین کە ئێمەش تا ئەنوکە چەندین کەسمان
لەڕوی کەسێتی ورۆحیەوە کوشتووە!
کوشتنێك بەبێ خوێنڕشتن! وای لەم کوشتنە بەبێ خوێنانە!
بەلام مەخابن کە هەمیشە لە ئاست خۆمان کوێر ولە ئاست کەسانیتر بینابن!
(پەروین ئیعتیصامی)ئەم گوتەی ئێمە پەسەند دەکات و دەڵێت:
ئاگامان لە عەیبە ئاشکراکانی خۆمان نیە، پەردەی کەسانیتر هەڵدەماڵین.
خودا دەفەرموێت:
کەسێك لەم دنیادا کوێر بێت لە لەو دونیاش کوێر دەبێت!
و ئەنوکە مرۆڤی حورمەت شکێن بە چاوێکی تەڕەوە لە بەرخۆیەوە دەڵێت:
ان چە ماکردیم باخود، هیچ نابینا نکرد درمیان خانە گم کردیم صاحب خانەرا
ئەوەی ئێمە بەخۆمان کرد، هیچ نابینایەك نەیکرد، لەنێو ماڵدا خاوەن ماڵمان ونکرد.
و ئێمەش دەڵێین:
کوێری چاوساغ باشترە لە چاوساغی کوێر
کەواتە تا درەنگی نەکردووە، بینابن!
دەگەڕێینەوە بۆ سەرەتای باسی حورمەت کە وتمان:
حورمەت وەك تیشکە لەیزەریەکان وایە کە پارێزگاری لە جێیەك دەکەن، وئێمە بەچاوی ئاسایی
ناتوانین بیان بینین.
ژانیش بەمجۆرەیە مادام حورمەت بەرزڕاناگرین_ بەهەمان لەیزەردا تێدەپەڕین_ لە ئاکامدا پاش
ماوەیەك دەبینین کە گیرۆدەی گرفتی نۆر بووین بەلام هەرگیز وابیرناکەینەوە کە ئەم گرفتانە،
خۆمان بە حورمەت شکێنی بۆخۆمان دروستمانکردووە.
ئایا بەراست حورمەتی ئاشنیاتی بەرز ڕاگرتن کارێکی دژوارە گوێبگرن:
بەدل گفتم کدامین شیوە دشوارە است در عالم
نفس در خون تپید و گفت: پاس اشنایی ها
بەدلم وت چ شێوازێك دژوارە لە دنیادا، هەناسە لە خوێندا گەوزاو وتی: حورمەتی ئاشنایەتیەکان
پاراستنی ئاشنایەتی چیە؟ ڕێزگرتن!
دەروونناسان لەو بڕوایەدان مرۆڤەکان دوو جۆرن:
گروپی یەکم: کەسانێکن ناتوانن تێبگەن!
گروپی دووەم: کەسانێکن ناتوان تێنەگەن!
و ئێوە لە ریزی چ گروپێکدان؟ بۆچی؟ تکایە بینوسن!

ئەمێستا کە لەچەمکی حورمەت گەیشتوویت خۆشحاڵیت یا غەمبار؟ بۆچی؟

باشە، ئێمە بە دەربرینی دواین دیاردەکانی دەرونزانی، وتەی گشت پێشەنگانی ئاینە ئاسمانیەکان و عاریفە مەزنەکان و گێرانەوەی چیرۆکە کۆن ونوێیەکان هەرچیەکمان لە تواناد بوو بۆ باسکردن، بۆ ئەوەی ئێوە پەی بە گەورەیی بابەتێك ببەن کە تائێستا وردەکاریەکانتان نەبیستووە یا نەخوێندووەوە، دەرەنجامەکانیمان بۆ وتن و وتن و وت.

هەنوکە گەیشتوینەتە قۆناغێك پێویستە لەبیری گۆڕینی خۆماندا بین بەلام لەبیرتان نەچێت:

دوو گروپ توانای خۆ گۆڕینیان نیە:

* گەوجەکان
* مردووەکان

هەرچۆنێك بێت ئێمە بەدرێژایی تەمەنی خۆمان بە هۆی نەزانی خۆمان، کارێك دەکەین کە دواتر لەدەمی پێگەیشتن وگەشەکردنی دانایی دا بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو کارانە چەند نەشیاو وناپەسەند بوون، بەبۆچونی ئێوە ئەو کاتە دەبێت چی بکەین؟

هەرچەند زۆر دوبارەکراوەتەوە:

کاری مکن ای دل که شوی باز پشیمان   چون سود ندارد سر انگشت گزیدن

کارێك مەکە ئەی دڵ کە دیسان پەشیمان بیتەوە، چونکە بێسودە سەری پەنجە گەستن.

و ئێمەش دەڵێین پێویستە تەوبە بکەین! بەلام تا کار لەکار نەترازاوە،

(صائیب تەبرێزی)

دەڵێت:

لە گەنجی دا تەوبە بکە، تا لەبەری پەشیمانی بخۆیت، ددان کە نیە، لێوی خۆگەستن دژوارە.

و کارێك مەکەن کە لەبارەتانەوە بڵێن:

لە تاو کینە ساتێك بەرەو ئیمان نەچووی   ولەکردەی خۆت پەشیمان نەبووی

لەبەر تانەی خەڵك بەرەو حەرەم چووی   بووی بە حاجی بەلام موسڵمان نەبووی

پێشەوا رەزا دەڵێت:

موسڵمانی راستەقینە کەسێکە خراپەخواز وخراپەگۆی براکەی خۆی نیە.

و ئێمەش دەڵێین:

پێت ناڵێم کە کافر یا موسڵمان بە، هەر ئاین وشەریعەتێکت هەیە ئینسان بە.

کەواتە تکادەکەم لەوانە مەبن کە بەهەر ئاین وئاینزایەکەوە کە هەتانە رۆژێك لە رۆژان بەدڵێکی پەرێشان و چاوێکی گریانەوە لەگەڵ(بیدلی دەهلەوی) دا لەبرخۆتانەوە بڵێن:

نوری گیانم لە زوڵمەت سەرای لاشەدا بزرکردووە
ئاه لەم یوسفە کەمن لەکراسدا ونمکردووە
وەك دڵۆپە ئەسرینێك کە لە برژانگەوە بتکێتە سەرخاك
خۆم لە بەر پێی خۆمدا ونکردووە

بەڵام قوتاربوون لە شتێك مەحاڵە:
هەموومان هەڵە دەکەین، گرنگ ئەوەیە ئەو هەڵەیە دوبارنەکەینەوە!
بەلام هەنوکە بە چ شێوەیەگ چۆن لەبارگرانی ئەو گوناهەی کردومانە رزگارمان بێت.
ئەگەر گوناهەکانیشمان وازمان لیبێنن، هەست و ویژدانمان دەستبەردارمان نابن!
بەلام بۆ ئەوەی لە ورووژمی بێئامانی ئەو پەژارەو پەشیمانی و خەوسرەتە دەربازبین تەنها دەبێت کارێك ئەنجام بدەین:
ئێوە دەزانن ئەو کارە چیە؟ تکایە لە دێرێکدا بینوسن:

....

بەڵێ:(تەوبە!)
بەلام تەوبەکردن لە راستیدا جۆرێك لە پۆزش خواستنە!
چونکە(فەخرەدین ئەسعەدی گورگانی) دەڵێت:

خرد را می پوشد، دیدە را خواب   گنەرا عذر شوید، جامەرا اب

بەلام رەنگە پرسیار بکەیت:(دەبێت بە چ شێوەیەك تەوبە بکەین!)
هەرچەند کە(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) لەزاری خوداوەندەوە دەڵێت:

بازا بازا هر انچە هستی بازا   گر کافر و گبر و بت پرستی بازا
این درگە ما درگە نومیدی نیست   صد بار اگر توبە شکستی بازا

واتە:(**بگەڕێوە بگەڕێوە هەرچیەك هەیت بگەڕێوە، ئەگەر کافر و گاور وبتپەرستی بگەڕێوە،**
ئەم قاپیەی ئێمە قاپی نائومێدی نیە، سەد جار ئەگەر تەوبەت شکاند بگەڕێوە)

بەلام(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) بڕوای وایەکە: مرۆڤ، تەوبە ناشکێنێت بەڵکو...
باشتروایە ئەم چیرۆکە بخوێنینەوە:

(چیرۆکی تەوبە)

ئەم تۆوی تەوبەیەی کە تۆ لەخاکت ناوە، بەندە بە تێراوکردنی بەفرمێسکی پەشیمانی (سائیب تبریزی)

(**ئەبوسەعید ئەبولخەیر) لە کۆڕی هاوەڵەکانی دانیشتبوو.**
یەکێکیان وتی: (یەکێك تەوبەی کردبوو، شکاندی!)

ئەبوسەعید وتی:(ئەگەر تەوبە ئەوی نەشکاندایە ئەو هەرگیز تەوبەی نەدەشکاند!)
و ئێمە دەڵێین:
تەوبە ئەوەنیە کە شەوێك نیوە شەو سەر بخەیتە سەر بەرماڵ وزیکر ونزا بکەیت وفرمێسك بڕێژیت
و واهەست بکەیت مادام شەوی قەدر وهتد...ە لە ئاکامدا هەموو گوناهەکانت بەخشراون!
چونکە خوداوەند دەفەرموێت:
من لەمافی خۆم خۆش دەبم، بەلام مافی خەڵك(حق الناس) هەرگیز نایەخشم!
و ئەم قسەیە چی دەگەیەنێت؟
واتە مافی خەڵك وکەسانیتر کە بەدەستی ئێمە لەناو چووە تەنها یەك ڕێگای هەیە وئەویش خودی
کەسەکەیە کە دەبێت بیبەخشێت نەك کەسی تر!
و ئێمە پێتان دەڵێین کە دەبێت چیبکەن؟ جوان سەرنج بدەن!
سەرەتا پەرەیەك کاغەز هەڵبگرن و ئەم هێڵکاریەی خوارەوە بکێشن:

ناوی ئەو کەسانەی کە حورمەتی منیان شکاند	ناوی ئەو کەسانەی کەمن حورمەتیانم شکاند
....	....
....	....
....	....

لە ستونەکەی لای ڕاستەوە ناوی ئەو کەسانە بنوسە کە حورمەتی ئێوەیان شکاندووە، پاشان
نەختێك تەرکیز بکەو ڕوخساری یەك بەیەکی ئەوان بهێنە پێش چاوی خۆت، پاشان بەوپەڕی
ئارامیەوە سەیری ئەو ڕوخسارانە بکەن و بڵێن:
((.........گیان، من لە تۆ خۆش بووم!)
دەزانین کارێکی دژوارە! چونکە(لێبوردن) زۆر دژوارە!
بەلام باوەڕت هەبێت کە هەموو کەسێك پاداشتی کردەوەکانی خۆی وەردەگرێت!
چونکە (سائیب تەبرێزی) دەڵێت:
ان چنان گرم است بازار مکافات عمل — دیده گر بینا بود هر روز روز محشر است
(بەجۆرێك گەرمە بازاڕی تۆڵەی کردەوە، دیدە ئەگەر بینا بێت هەر ڕۆژێك ڕۆژی مەحشەرە)
کەواتە لە ئەوان ببورن و نزایان بۆ بکەن!
سەبارەت بە کەڵك و تایبەت مەندیەکانی لێبوردن پێشتر بەدوورودرێژی بۆتان دواین، باوەڕبکەن دوای
ئەوەی ئەم کارەتان ئەنجامدا، هەست بە ئارامیەکی قوڵ وناسك دەکەن کە تەواوی گیانتان
دادەگرێت!
تاقیبکەنەوە!
و بەلام ستونی دووەم، کەسانێکن کە ئێوە حورمەتی ئەوانتان شکاندووە!

چ بەبەلگە وچ بەبێ بەلگە ! چ ئاگایانە و چ بێئاگایانە !
هەرچۆنێك بێت ئەمە قەوماوە وتۆ بە شکاندنی حورمەتی ئەوان، لە راستیدا دڵی ئەوانت شکاندووە !
هەربۆیە(حەسەن خانی شاملو) دەڵێت:

امشب بەهیچ وجە دلم وانمی شود   گویا کە **خاطر** کسی از من گرفتە

واتە: **ئەمشەو بەهیچ شێوەیەك دڵم ناکرێتەوە، وەك بڵێیت دڵی کەسێك لەمن رەنجاوە.**

و(وصال شیرازی)بەمجۆرە باری مەترسی رادەگەیەنێت ودەڵێت:

ازهیچ دلی نیست کە راهی بە خدا نیست   زنهار میازار از خود هیچ دلی

هیچ دڵێك نیە کە رێیەکی گەیشتن بەخودای نەبێت، زنهار هیچ دڵێك لەخۆت مەرەنجێنە.

و بێگومان بیستوتە کە دڵ بە شیشە دەچوێنن ودەڵێن شیشەی شکاو پینەکردن دژوارە:

دل کە رنجد از کسی خرسند کردن مشکل است

شیشە بشکستە را پیوند کردن مشکل است

و(زیب النساء) پەریشان کردنی دڵەکان بەهونەر نازانێت و دەڵێت:

دلی را غنچە کن تا می توانی   پریشان کردن دل **ها** هنر نیست

و گروپێك دڵ بە ماڵی خودا دەزانن و دەڵێن:

طواف کعبەی دل کن کە کعبە یەك سنگ است

کە لین خلیل بنا کرد و ان خدای خلیل

(تەوافی کابەی دڵ بکە کە کابە بەردێکە، کە ئەم خەلیل بینای کرد و ئەو خودای خەلیل)

کەواتە ئێستا ئاگادار بوویت لە گەورەیی کارێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت:

دەبێت ئەو دڵەی کە شکاندوتە، چاك بکەیتەوەو ئەم کارەش ئەنجام نادرێت مەگەر بە شکاندنی دڵی خۆت!

دەپرسیت:(مانای چیە؟)

وئێمەش دەڵێین:(واتە غروری خۆت بشکێنیت!)

واتە بیبە بتشکێن!

خۆت بشکێنە کە بەڕاستی بتشکاندن ئەمەیە، لە خۆت تێپەڕە لەکۆت وبەند ڕەهابوون ئەمەیە.

وئەودەمەی کە خۆت شکاند، بێگومان خۆت لە ئامێزی حەزرەتی دۆستدا دەبینیتەوە!

لە(ئەبوسەعید ئەبولخەیر)یان پرسی:

تا گەیشتنە خەڵوەتی حەزرەتی دۆست چەند هەنگاوە؟

ئەبوسەعید فەرمووی: دوو هەنگاو، هەنگاوی یەکەم قوتاربوون لە خود!

چەند ساتێك وەستا!

پرسیاریان کرد: هەنگاوی دووەم چیە؟

دۆستدایت!
فەرمووی: لە ئامێزی حەزرەتی دۆستدایت!
و پێغەمبەری سەردار(د.خ) لە وتەیەکی پڕ لە ئاماژەدا دەفەرموێت:
بمرن بەرلەوەی بمرن!
(تکایە باش بیر لەم رستەیە بکەنەوە)
و(نوسەر) لەوەسفی کەسانێکدا کە خۆیان دەشکێنن دەڵێت:
خۆش بە حاڵی ئەو کەسانەی لە خودی خۆیان پردێك چێدەکەن بۆ گەیشتن بەحەزرەتی دۆست!
و بێگومان لەخود تێپەڕین سەفەرێکی یەگجار پیرۆزە، گوێبگرن:
گەیشتینە خزمەتی دۆست کاتێك خۆمان بە جێهێشت، خۆ جێهێشتن چەند سەفەرێکی پیرۆزە.
کەواتە تێبینی دەکەن کە خۆبەجێهێشتن واتە وازهێنان لە فیز و خۆبەزلزانین و رك و کینە و مەبەستی پەیامبەریش هەر ئەمەیە کە چڵك و چەپەڵی فیز و لەخۆبایی بوون و کینە لە خۆتان دامالن و بهێڵن ئەوانە بمرن بەرلەوەی بەڕاستی مردبن!
و(نوسەر) لەوەسفی کەسانێکدا کە خۆیان دەشکێنن دەڵێت:
خۆش بە حاڵی ئەو کەسانەی
خودی خۆیان دەکەنە پردێك بۆ گەیشتن بە حەزرەتی دۆست!
و بێگومان لە خود تێپەڕین سەفەرێکی پیرۆزە، گوێبگرن:
گەیشتینە خزمەت دۆست کاتێك خۆمان بەجێهێشت، لە خۆ تێپەڕین چەند سەفەرێکی پیرۆزە
کەواتە تێبینی دەکەن کە لە خۆتێپەڕین واتە لە فیزو ڕکەبەری و کینە تێپەڕین ومەبەستی پەیامبەری سەروەریش(د.خ) هەر ئەمەیە کە ڕك و کینە وخۆبەزلزانینەکان لە خۆتانا بکوژن و لێگەڕێن ئەوان بمرن بەرلەوەی بەراستی مردبن!
باشە، ئەمێستا هەموو ئەم بابەتانەمان بۆ وتن تا ئێوە بە پاڵنەرو مۆتیڤێکی بەهێزەوە لێبڕین بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بەرلەوەی درەنگ بکات دەستبەکارین.
کەواتە پەلەبکەن!
باشە، هەنوکە ئامادەبن...
دەستە گوڵێك لەگەڵ پاکەتێك شیرینی هەڵبگرە وسەردانی بکە دەستبکەرە ملی و ئەملاولای ماچ بکە ودوای چەند ساتێك چاو ببڕە چاوەکانی و داوای لێبوردنی لێبکە.
لەبیرت نەچێت: زۆرترین بەشی ئازایەتی، داوای لێبوردن کردنە!
پاشان وەك دەڵێن داوای گەردەن ئازایی لێبکە! هەر ئەمە بەسە!
دوای ئەوەی ئەوت بەجێهێشت و لەماڵ دێیتە دەرەوە وەك ئەو پەرەسێلکەیەیت کە یەکەم سپێدەی بەهار ئەزمون دەکات.
سوکەڵەو ئارام، هەست بە فرین دەکەیت
و فریشتەکانی ئاسمان دەبینیت کە دەستان بۆ هەڵدەبڕن

و خوداوەند بە زەردەخەنەیەکی شیرینەوە لە ئێوە دەڕوانێت وئەمەش لەدایکبونەوەیەکی تره بۆ ئێوە!

و(مەسیح) مزگێنی بە ئێوە دەدات ودەفەرموێت:

تەنها کەسانێك دەگەنە خزمەتی حەزرەتی دۆست کە لە دنیادا جارێکیتر لەدایك ببنەوە!

بێ هیچ دودڵیەك ئەم لەدایك بوونە زۆر گرنگتر و شیرینترە لە لەدایکبونی پێشوو!

لەبیرت نەچێت:

ئێوە هەمیشە نیگەرانی ئەو هەلانەن کە ئەنجامتان داون

بەلام خوداوەند نیگەرانی ئەوانە نیە

(رابردوو، مردووە) خودا لێی خۆش بێت!

ئێوە خوداین

نیوەکەی تری خوداوەند

و جێگەداری ئەو لەسەر زەوی

هۆکاری بنەرەتی گشت هەڵەکانی ئێوە

نەناسینی خودا بووە

باوەڕبکەن

خودا ئەو هەڵە وهەڵخلیسکانانەی کە بەهۆی نەزانینەوە ئەنجامت داون

دژی ئێوە بەکار ناهێنێت!

خودا تەنها شتێکی لە ئێوە دەوێت

ئەو هەلانە دوبارە مەکەنەوە!

هەر بەم سادەییە!

باشە، وادەزانم بۆ دەرککردنێکی دروست و لۆژیکی هێندە بەس بێت وقسەیەك نەماوە نەمان کردبێت.

بەلام لە یادتان نەچێت:

باشترین بیرو ئایدیاکانی جیهان

بەبێ هەوڵ و کۆششی ئێوە هیچیان لێ شین نابێت!

کەواتە تکایە بەوردی سەرنجی ئەو مەسەلانە بدەن کە باسمان کرد و پاشان کاریان پێبکەن!

لەبیرتان بێت وتەکەی حەزرەتی عەلی:

زانای بێکردار، هەنگی بێ هەنگوینە!

لە بیرتان بێت:

ڕێژەی زانست و مەعریفە گرنگ نیە، بەڵکو شێوازی بەکارهێنان و پراکتیزە کردنیەتی کە گرنگە!

کەواتە هەر ئێستا دەستبەکارین ودڵێك کە بێزێتان بەرامبەر کردووە چارەبکەن

چاوەڕێی رۆژێکی تایبەت یا پیرۆز مەبن
چونکە هەر رۆژێك ئێمە بتوانین دڵێکی شکاو شادبکەین
و لە ئاکامدا، گوناهەکانی خۆمان پاکبکەینەوە،
ئەوێ رۆژێ رۆژێکی پیرۆزە
دوبارەی دەکەمەوە وتەکەی شەمسی تەبریزی کە دەڵێت:
رۆژەکان پیرۆزنین
ئەوە ئێوەن کە پیرۆزن
ئێوە هاتوون تا رۆژەکان پیرۆزبکەن!
سوپاستان دەکەین!
کەواتە ئێستا گوڵاوی پیرۆزی لە ژیانی خۆتان بدەن!
باشە، دەگەینە کۆتایی قسەکانمان لەم بەشەدا.

سەبارەت بە حورمەتی هەموو شتێك بۆ ئێوە دواین جگەلە(حورمەت شکێنی خەون) رەنگ بەلاتانەوە سەیر بێت بەلام هەر لە بنەرەتدا گشت ئەو بابەتانەی بۆمان باسکردن یا دەیکەین هەموویان نەختێك سەیرو سەرسوڕهێنەر دێنە بەرچاو، ئێستا پێکەوە دەچینە خزمەت نوسەر تاوەکو بیرەوەریەکمان لەبارەی شکاندنی حورمەتی خەونەکەیەوە بۆ بگێڕێتەوە، گوێبگرن:

(بەسەرهاتی ئەو رۆژەی حورمەتی خەونەکەم شکا)

کازیوەیەکی دڵگیر بوو
نمەی بارانی بەیانی،
بوونی گوڵاوپڕژێن کردبوو
ئاسمان، هێدی هێدی بەلێوە ئاڵتونیەکانی هەتاو
ماچی ڕومەتی باخچەی دەکرد
بولبولەکان شەیدا و شاد و تاسەمەند
لەسەر ڕومەتی پەڕەی ئاڵی گوڵەکان هەڵکورمابوون
و دڵۆپە شەونمەکانی سەر پەڕەی گوڵەکانیان بەدەنوکە گوڵڕەنگەکەیان
پێك پێك نۆش دەکرد
بۆنی گوڵە یاسەمەنی کێوی وجودی لێوڕێژ کردبووم
وچاوەکانی من لە سەیر کردنی نەسیمی یادی ئەو لە سەمایەکی عاشقانەدا
گۆرانی دەچڕی
بۆنی گژوگیای تەڕی بەرباران وبەرامەی عەشق، زەوی تەڕکردبوو
و لرفەی ئاوی ناو جۆگەلە، هەواڵی گوزەری بەپەلەی تەمەنی دەگەیاند
دڵم ئەوی دەخواست
تاوەکو خاڵێکی کۆتایی بێت بۆ ئەم هەموو ناسکی وجوانیە

گوڵی ڕوی ئەو، داوای ڕۆحی دەکردم
عەتری حزوری ئەو
دڵی دەلاواندەوە
دەمویست تا بارینی زەردەخەنەی سەر لێوەکانی تەماشای بکەم
وسەوزبوونی عەشق لە نەرمە نیگای چاوەکانی
کە وجودی منی گڕ تێبەردەدا
خەیاڵی ئەو بوو، بەڵێ ئەو بووکە لە تەنیشتما دەڕۆشت
ولەگەڵ من هەنگاوی دەنا
بەبێ حزوری ئەو دنیایەك قسەم هەبوو
بەلام هەنوکە... قسەیەکم بۆ وتن نەبوو
هەرچیەك هەبوو حزوور بوو، بێدەنگی بوو و تەماشا
بەدڵتەنگیەکی سەیرەوە بۆم خوێندەوە:
(وتم گەر تۆ بێیت غەمی دڵ بۆ تۆ هەڵڕێژم، چی بڵێم کە غەم لەدڵ باردەکات کە تۆ بێیت)
چەند خەیاڵێکی سەوزی ناسکە، لە تەك یاردا بوون
نیوە ونبووەکەم
ئەوەتا لەم کازیوە دڵگیرەدا لە نزیکترین مەوداوە لەمندا ڕەوانە!
و حزوری سەوزی ئەو لە ژێر پێستی خۆمدا هەست پێدەکەم
و بۆی دەخوێنمەوە:
لە ڕووژمی داخوازی بێنیازم
لە هەڵمەتی خۆشی ئاخێزم
بۆی دەدوام
کاتێك جارویار دەستێکی دەخستەسەر شانم
وەك بێژی ئەو بوو، بەڵی کەسێك شانمی نەوازش دەکرد
نیسان وام هەست کرد خەیاڵێکی خاوە! بەلام ئەمجارە نا!
بەتوندی دەستێك لەسەر شانم منی بۆلای خۆی دەچڕی
بانگی کردم، ئاوڕم لێدایەووە
پیاوێك لە تەنیشتمدا بوو، لە کاتێکدا ئۆقرەی لێبڕابوو
وبەتوندی دەستی بە ناوکی خۆیەوە دەگوشی
بە پەلەپروزەیەکی سەیرەوە وتی: بمبورە! تەوالێت لە کوێیە؟
ومن..!
بە حیرەتێکی خەمناکەوە بەئاماژەی دەست نیشانم دا!

وتم ئالەوێدایە نەفرەتی!
و ئەو خۆشحاڵ بەپەلە رۆشت ومن مامەوە
لە دنیایەکی خاڵی و وێراندا...
باشە ، وریابن تا ئێوە حورمەتی خەونی کەسێك بەمجۆرە نەشکێنن!
ئێستا بەرماڵی سەوزی نزا رادەخەین وپێکەوە دەڵێین:

(خوایەگیان لێمان خۆشبە)

خودایابمانبورە
کە رێزی تەمەنێکمان نەگرت کە تۆ بە ئێمەت بەخشی و
بەسستی وکەموکوڕی وبێئاگایی گوزەراند
خودایا بمانبورە
کە حورمەتی بەخششی تەندروستی کە بە ئێمەت عەتا کرد بەرز رانەگرت
و لە رێچکەیەکدا بەسەرمان برد کە تۆ پێت خۆش نەبوو
خودایا بمانبورە
کە رێزی زمانێکان نەگرت کەتۆ پێتبەخشین و
وتەگەلێك بەزارماندا هات کە تۆ پێت خۆش نەبوو
خودایا بمانبورە
کە نیعەمتی بیستن کە تۆ بە ئێمەت بەخشی بەرز رانەگرت و
گوێمان بۆ قسەگەلێك رادێرا کە تۆ پێت خۆش نەبوو
خودایا بمانبورە
کە حورمەتی بەخششی بینابیەك کە تۆ پێتبەخشین نەپاراست و
تەماشای شتانێکمان کرد کە تۆیان لە ئێمە ڕفاند
خودایا بمانبورە
کە حورمەتی دڵێکمان بەرزرانەگرت کە تۆ لەرۆحی خۆت فوت پێدا کرد
میحرابەکەیمان ئاخنی لە ڕق وکینە ونەفرەت وخراپەخوازی وچەپەڵی
خودایا بمانبورە
کە حورمەتی عەشق کە پارچەیەك بوو لە رۆحی خۆت وبە ئێمەت بەخشی
و وتت:عەشق ببەخشە وبیپرژێنە تا فرەتر ببێت
و وتت:حورمەتی عەشق بپارێزە تا حورمەتت بپارێزم
وئێمە دەرکمان بەقسەکەی تۆ نەکرد
حورمەتی گوڵی دۆستیمان نەپاراست وئەومان لە باخچەی ژیان، بەبێ وەفایی چنی
حورمەتی خۆری میهرەبانیمان

دابە دەست خۆرەتاوی کینە
حورمەتی زولاڵی سادەییمان نەپاراست وتێکەڵ بە ئاوی لێڵمان کرد
حورمەتی عەتری عەشقمان نەپاراست وبە زەلکاوی غەریزەمان سپارد
خودایا بمانبوورە
کە عەشقمان نەبەخشیەوە
بەخشینمان نەچەشت
لە خۆشەویستی نەگەشتین
فێری بەزەیی نەبووین
مەحەبەتمان ئەزمون نەکرد
و بەرهەمەکەی ئەمەبوو کە هەرێمی حورمەتی تۆمان بەرزڕانەگرت
خودایا بمانبورە
لەبەر هەموو بێئاگاییەکانمان
خودایا بمانبورە
کە زۆر ئاتاجی لێخۆشبوونی تۆین
خوایەگیان بیناییەکمان پێ عەتاکە کە حورمەت ببینین
و داناییەکمان بدەرێ کە لە حورمەت بگەین
و بێداریەکمان پێببەخشە تا لە خەوی غەفڵەت ڕاپەڕین
و بهێڵە جارێکی تر بە حورمەتەوە ژیان ئەزمون بکەین!
بەر لەوەی کاسەی تەمەنمان لێوڕێژ ببێت
بەلام سەرای گشت بێ حورمەتیەکانمان...خالّی
خوایەگیان لێمان خۆش ببە... لێمان ببورە!
باشە، هیوادارم گەیشتبینە ئەو قۆناغە لە ئاگایی کە رابردوو دوبارە نەکەینەوە!
□ پرسیارێك: بابەتەکانی ئەم بەشە چ کاریگەریەکیان لەسەر بیرکردنەوەی تۆ هەبوو!
تکایەبینوسن:..

.لە پاری دواییدا دەچینە سەر ئەم باسە کە ئایا لاشەی ئێمە حورمەتی هەیە؟
بەلام بەرلەوە چاوێك دەگێرین بە کورتەی بابەتەکاندا....

کورتەی بابەتەکان

*حورمەت واتە ئەوەی کە پاراستن بەرزڕاگرتن و ڕێزگرتنی پێویستە!
*هەموو ئاینەکانی دنیا هاتوون تا ڕەوشت لە بوونی مرۆڤەکان و لەپەیوەندیە مرۆییەکاندا ئۆرگانیزەبکەن
و بنافەو ستراکتۆری رەوشت لە شتێکدا کورت بۆتەوە،

و ئەویش(حورمەت)

*پێشینان لەمنداڵیەوە بەم جۆرە منداڵەکانیان فێری حورمەت دەکرد:

*دەنگت لە ئاست گەورەتر هەڵمەبڕە !

*پێت لەبەردەم گەورەتر درێژمەکە !

*دەبێت بە چاوی دڵ لە حورمەت بگەیت و دەرکی بکەیت!

*حورمەت، قفڵی نەفسە !

*پاراستنی هەرێمی حورمەت بناغەو پایەی گشت چاکەکانە !

*شکاندنی هەرێمی حورمەت دەسپێکی گشت ناشیرینیەکانە !

*هاودەمی و پێکەوەبوون و دۆستی، منداڵێتی ئەوین
و عەشق، بەخشش و بەهرەیەکی خوداییە
کەواتە لە حاڵەتی پچڕانی پەتی دۆستایەتی هەرگیز حورمەتی عەشق مەشکێنن!

*هەر کارێك پەرچەکردارێکی هەیە !

*کەواتە هەر بێڕێزی و حورمەت شکێنیەك دەرەنجامی خۆی هەیە !

*ئەگەر هەرێمی حورمەتێکت شکاندووە، کەواتە چاوەڕوانی تۆڵەبە !

*ئێمە پێویستە لەگەڵ منداڵەکانماندا بەجۆرێك رەفتار بکەین کە خودا لەگەڵ ئێمە رەفتار دەکات!

*کەسەکان وەك چای(کیسەیی)ن
تاوەکو نەیانخەیتە ناو ئاوی داغ، گەوهەری وجودی ئەوانت بۆ دەرناکەوێت!

*هەرگیز لەبیری مەکە:
خوداوەند، بینەرو چاودێری کردەوەکانی ناوەو دەرەوەی ئێمەیە، و تەنها زاتێکە کە بەبڕوبیانوو ناتوانین فریوی بدەین!

*بۆ حورمەت شکاندن
تکایە خۆت مەکە (شەهیدی عەشق) و خۆت بە ستەملێکراو مەنوێنە !

*ئەگەر دەتەوێت حورمەتی دۆستێك بشکێنیت، لانیکەم بهێڵە نان و نمەکی ئەو لەگەروتان بچێتە خوارەوە، ئەودەمە !

*ژیان ڕێگایەکی یەك سایدە !
واتە هەر هەڵەیەك کە ئەنجامی دەدەیت شیاوی کەنسڵکردن و چاککردنەوە نیە، نەخاسمە حورمەت شکێنی!

* لە جیهانی بووندا یاسای(کارما) واتە(کارو کاردانەوە) زاڵ دەبێت، واتە هەرچیەك بچێنیت هەر ئەوە درووێنە دەکەیت، کەواتە وریابە حورمەتی کەس نەشکێنیت تا، حورمەتت نەشکێنن!

*نیگایەکی عاشقانە بۆ بابە و دایە بالاترین پەرستشە !

*ڕێزی دایك و باوك گرتن واتە ڕێزی خودا گرتن!

*ڕێزی هاوسەری خۆ گرتن، واتە حزووری بەخشش و فەرو بەرەکەتی خوداوەند لە ژیاندا!

*حورمەتی باوك و دایك بەرز ڕاگرتن،

مانای ئەوە نیە بەشێوەیەکی ڕۆتینی لە ڕۆژی باوك یا دایك دیاریەکیان بۆ بکڕین! نەخێر هەرگیز!

*ڕێزگرتن بەشێوەیەکی پراکتیکی هەر لەمنداڵیەوە فێری منداڵەکانتان بکەن: لەگەڵ گەورەکاندا بەدەنگی قایم مەدوێن!

*بەدەستهێنانی دڵی برایەکی زویر، لە داگیرکردنی شارێکی شوورادار گرانترە!

*کاتێك تۆ عاشقی کەسێك یا شتێکیت جۆری نیگاشتان دەگۆڕێت، کەواتە بەهەمان نیگا، بۆ باوك و دایك و هاوسەرەکەشتان بڕوانن!

*هەموو شتێك لە ژیانی ئێمەدا دوبارە دەبێتەوە، جگە لە خانەوادەکەمان!

*کاتێك ڕێز لە باوك و دایك دەگریت، واتە ڕێزت لە بونەوەر لە بوون لە خودا گرتووە!

*باشترین، نایابترین، گرانبەهاترین و بەنرخترین عەتیقە یا میراتی مەعنەوی کە تۆ هەتە بێگومان باوك دایکتن!

*بەر لەوەی فرمێسکی پەشیمانی لەسەر گڵکۆی ئازیزانت بڕێژیت فرمێسکی شادی بەسەر گوڵی ڕومەتیانا هەڵڕژە!

*براو خوشکیش تیوەیەکی دیکەی باوك و دایکن، حورمەتیان بپارێزن!

*تکایە بێداربینەوە چونکە خەوی غەفڵەت دەردێکی کوشندەیە!

*هەرگیز، هەرگیز! هەرێمی حورمەتی هاوسەر یا هاوڕێکەت تەنانەت دوای جیابونەوەش نەشکێنیت (ئاشکرانەکەیت!)

*حورمەتی منداڵ گرتن واتە: نەزیادەڕەوی نە شلگیری!

*بۆ هەبوونی ژیانێکی سەوز تکایە حورمەتی نان و نمەك بەرزرابگرن!

*چەپەڵیەکان لە ناختانا بکوژن، بەرلەوەی ئەوان ئێوە بکوژن!

*تەنانەت سلاوکردن حورمەتی تایبەتی خۆی هەیە!

*سلاو یەکێکە لە ناوەکانی خودا کەواتە حورمەتی بەرزرابگرن!

*یەکەمین و گرنگترین ئامرازی بێڕێزی کردن، زەمکردنە!

*گۆشتی برامردووەکەی خۆ خواردن واتە زەمکردن!

*زەمکردن پاساو هەڵناگرێت، وەك دوگیان بوون، تۆ یادوگیانیت یا نیت!

*زەمکردن واتە کوشتنی کەسەکان بە بێ خوێنڕشتن!

*تەوبەکردن لە شکاندنی حورمەتی کەسێك کە شکاندوتە مەبەرە بەر قاپی خوا، بیبەرە بەرقاپی هەمان کەس!

*کاتێك هەڵەیەکت کردو حورمەتی کەسێکت شکاند، تەنها کەسێك کە دەتوانێت ئەم باری گوناە لەسەر شانی تۆ داگرێت خودی ئەو کەسەیە!

*هەوڵبدەن بەم ئاگاییەی کە بەدەستان هێناوە تەوبە لە تەوبە بکەن!

*کەسانێك کە حورمەتی ئێوەیان شکاندووە ببەخشن، بڕوا بکەن یەکەم سودی ئەم بەخشینە بە خودی خۆتان دەگات!

*چەپەڵیەکان لە خۆتان بکوژن بەرلەوەی پێیانەوە بمرن!

*هەر رۆژێك کە ئێوە ببەخشن و داوای بەخشش لە کەسانیتر بکەن، هەر ئەو رۆژە پیرۆزە جەژن!

*بریا دەمانتوانی لە ئاست بۆچونەجیاوازەکان بە چاوی جیاوازی سەلیقە بڕوانین!

*تەمەنێك تێپەڕی خۆمان نەناسی، چۆن لەماوەی چەند خولەکێکدا ئەوانیتر بناسین!

*هەندێ کەس هێندەش خراپ نین کە بیری لێدەکەینەوە، هەندێ کەسیش هێندە چاك نین کە بیری لێدەکەینەوە!

*گەورەترین جیاوازی نەوەی نوێ و کۆن پاراستن یا شکاندنی حورمەتەکانە!

*هەوڵبدەین خۆشەویستەکانمان تازیندون زیاتر خۆش بوێت نەك دوای ئەوەی کە مردن!

*حورمەتگرتنی باوك و دایك و هاوسەر و ...

وانە خۆشت بوێن، هەرئەمە! بەم سادەییە!

*ئەگەر توانای فێربونی ئەدەبت لە بێئەدەب هەبێت، بێئەدەبترین لە دەرونی خۆتدا دانیشتووە!

کرۆکی باس

حورمەت!...حورمەت!...حورمەت!

ئەمەیە بناغەو ڕیشەی ڕەوشت لە ژیاندا و کەسێك کە حورمەت بەرز ڕادەگرێت، گرنگ نیە کە چ ئاین و ئاینزایەکی هەیە، بێگومان دەتوانین بە مرۆڤێکی ڕاستەقینەی ناوزەد بکەین!

پێمان وتن و هەمدیس دەڵێین: ئەگەر ڕێزی دۆست بەرز ڕاناگرن، لانیکەم ڕێزی وشەی (دۆستی) بپارێزن.

باوەڕبکەن کە خودی پەیڤەکانی خۆشەویستی، دۆستی و ئەوین.

ڕێزی تایبەتی خۆیان هەیە،

ئەگەر عاشقبوون دەرك ناکەیت و رۆژێك عاشقیت و رۆژێك بێباك،

سوێندت دەدەم بەخوا، حورمەتی(عەشق) بپارێزن!

و (عەین القضات هەمەدانی) بە پەژارەوە دەڵێت:

داخەکەم!

بریا جیهان و جیهانیەکان

عاشق بونایە

تا هەموو زندە و بێگەرد بونایە !

هەنوکە زانیمان کە عەشق چ پێگەیەکی بەرز و بالای هەیە کەواتە تکایە رێزی عەشق بگرن و باوەڕیکەن کە گشت ئاریشەکانی مرۆڤ بەتایبەت لە کۆمەلگەی ئەمرۆی ئێمەدا نەپاراستنی هەرێمی حورمەتی عەشقە !

ئەم هەموو گرفتاری و دەرد و ئازار و نەگبەتی و چارەڕەشیە بەرەنجامی بێڕێزی کردنی خەلکە بەشنە سادە بەلام زۆر زۆر گرنگەکانە کە هەرگیز دەرکیان نەکردن و هەنوکە خەلك بە گوتەی (ئیمامی غەزالی) بەد کردارو نیاز خراپ بوون ! گوێبگرن:

لە سەرەتای زەمانەدا خەلك خەوتوو بوون و زانایان بێدار

ئەمرۆ زانایان خەوتوو و خەلك مردو

گوتەی خەوتوو، کەلکی چیە بۆ مردوو؟

بەلام ئەمە رۆژگارێکە

کە خەلك رێی لێ ون بووە

و خەلك هەمووی بەدکردارو نیاز خراپ بووە !

هەنوکە وەرن تا بێدارببینەوە

وەرن بەئاگابێین

مالئاوایی لە بێئاگایی بکەین

کە بێئاگایی خۆی نەخۆشیە !

(شیخ ئەبولحەسەنی خەرقانی) دەلێت:

هەمومان یەك نەخۆشیمان هەیە

مادام نەخۆشی یەکێکە، دەرمانیش یەکە

گشتمان، نەخۆشی بێئاگاییمان هەیە

وەرن بێداربین

کەواتە بێین حورمەتی عەشق، خۆشەویستی، دۆستی، میهرەبانی و هەموو شتە باشەکان بەرز راگرین کە ئەمە رێ و رچەی مرۆڤە ئاگا و بەئاوەزو داناکانە، بەلام بە شێوازی(موحەمەد خزرویە) خۆشەویستی بکەین کە دەلێت:

خۆشەویستی دروست نابێت مەگەر لە نێوان دوو کەسدا

کە یەکێکیان بە ویتر بلێت(ئەی من!)

بابێین لەمڕۆوە هەموو ئەو کەسانەی بەهەر ناونیشانێك لە ژیانماندان

بانگ بکەین(ئەی من!)
و ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك ئازیزێك کە رۆژێك لە رۆژان بەلامانەوە زۆر ئازیز بووە و ئێستا لێر دورکەوتووینەتەوە لانیکەم، رێز لە نان و نمەکێك بگرین کە پێکەوە خواردومانە.
رێز لە خەڵوەتێك کە لەگەڵ ئەو هەمان بوو
رێز لە شادومانیەك کە پێکەوە بەریامان کرد
رێز لە ئەسرینێك کە لە خەڵوەتدا لەگەڵ ئەو رشتومانە!
و ئەگەر پێچەوانەی ئەمەمان کرد هەرگیز گلەیی لە خوا نەکەین بۆچی ئەم بەلایەمان بەسەردا هات بەدوای رێگای هەلاتن دا نەگەرێین، پاساو نەهێنینەوە، لە خۆماندا بەدوای هەموو شتێکدا بگەرێین
چونکە(خواجە عەبدوڵلای ئەنساری) بە گلەییەوە دەڵێت:
بۆ کوێ دەرۆیت؟ پەردە تۆیت!
لەدەست کێ دەناڵی؟ بەربەست تۆیی!
زۆنگاو تۆیی! ئاوێنە تۆی!
بۆکوێ دەروانی؟
باوەربکەن حورمەت شکێنی واتە پەیمان دان بە شەیتان، حورمەت شکێنی واتە بوون بە دراوسێی شەیتان، وەرن بالەوانە نەبین کە عاریفی گەورە(مالیکی کوری دینار) لە بارەیانەوە وتویەتی:
وتیان: چۆنیت؟
وتی: نانی خوا دەخۆم فەرمانبەرداری شەیتان دەکەم
باوەربکەن فەرمانبەرداری شەیتان کردن واتە حورمەت شکێنی!
وەرن سادە بژین سادە و پاك!
و هەر کارێکی خۆمان ئاگایانە و لەسەر زەمینەی دڵسۆزی بە ئەنجام بگەیەنین
و لەوانە نەبین کە (فوزەیل کوری عەیان) لەبارەیانەوە دەڵێت:
کاتێك بوو، ئەوەی دەیان کرد روپامایی بوو
هەنوکە بەوەی نایکەن، روپامایی دەکەن!
وەرن بادۆستی یەك ین دۆستێکی راستەقینە بەبێ ماوەی بەسەرچوون.
دۆستایەتیەك لەسەر زەمینەی عەشق، و دانایی و حورمەت!
دۆستی لەگەڵ باوك و دایك، هاوسەر، خوشك و جیرانەکان، لەگەڵ هەموان دۆستایەتیمان هەبێت، بە زاهیرو ناخێکی پاك! نەك لەوانە کە (مالیکی کوری دینار) وتی:
دۆستیایەتی خەلکی ئەم زەمەنەمان وەك خواردنی بازار بینیەوە، بەرەنگێکی جوان و تامێکی ناخۆش!

کەواتە ئێستا کە بایەخی رێزو حورمەتتان بۆ دەرکەوت وەرن کاری پێبکەن تا لەرێزی مرۆڤە نەگبەتەکاندا نەبن!

لە شێخیان پرسی: نیشانەی بەدبەختی چیە؟

وتی: (ئەوەیە کە، زانستت پێببەخشێت و تەوفیقی کردارت نەدات!

و کردارت پێببەخشێت و تەوفیقی ئیخلاست نەدات!

کەواتە وەرن ئاگیانە و دڵسۆزانە، دۆستایەتی بکەین،

خۆشەویستی بکەین و حورمەتی چاکە بەرز رابگرین،

تاوەکو خوداوەند حورمەتی ئێمە بپارێزێت و بەهەشتمان پێ عەتا بکات،

نەك ئەوەی کە بە حورمەت شکێنی خودی(دۆزەخ) بین

کە شەمسی تەبرێزی لەبارەیانەوە دەڵێت:

یەکێك هەیە دۆزەخ بەدەستیەوە دەوناڵێنێت و دەڵێت:

دۆزەخ هات!

و وەرن بە شێوە و بەمانا مرۆڤ بین

نەك لەوانەی کە عاریفی گەورە(عیزەدین نەسەفی) لەبارەیانەوە دەڵێت:

لەهەر شارێکدا،

چەند کەسێك هەن کە شێوە و مانای مرۆڤیان هەیە!

و ئەوانیتر،

هەموو شێوەیان هەیە ومانایان نیە!

ئەگەر خوانەخواستە، تا هەنوکە بێئاگا بووین لەبەرنەمە بووە کە نەماندەزانی، کەواتە نابێت لەبەر بێئاگاییەك کە تێیدا بووین هێندەش لەخۆمان بڕەنجێین، عاریف و شاعیری مەزن(مەولەوی) دەڵێت:

مرۆڤ کە لە منداڵیەوە نەش و نمای کردووە، بەهۆی غەفڵەتەوە بووە، ئەگینا، هەرگیز باڵای نەدەکرد و گەورە نەدەبوو!

بەلام دڵنیابن هەموو بێڕێزی کردنەکان بەهۆی حەزو ئارەزووە زۆرەکانی دنیاو مەسەلە مادیەکانیەوە دەبێت؟

جیهانێك کە(نەجمەدینی رازی) لە بارەیەوە دەڵێت:

ئەم پیرە زەبەلاحە غەدارە، ئەم بێوەفا وەکریازە، لەسەرەتای گەردونەوە تا کۆتایی رۆژگار، کام سەری لەسەر سەرینی خۆیدا بینی و نەیبڕی، چ ورگێکی پڕکرد کە نەیدڕی، شیرینی بەکێدا کە تاڵی پێنەچەشت، نانی بەکێ دا کە خوێنی لە برینی رێشی نەکرد، پلە گرشتێکی بۆ کێ فرێدا کە دوارجا

پێستی نەگرتەوە، گیانی بە کێ داو مەکەرک قوتاری کرد، کلاوی بەکێ دا کە سەری بەلەنارەڤا نەدا، کێ دلی پێبەخشی کە پشتی نەشکاند، کێ بۆ دنیا پینەکەنی کە دنیا پێی بیکەنێ،

لە پێناو دنیایەکدا حورمەت شکێنیمان کرد کە(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) بەم جۆرەی دەبینێت، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی بۆ گەرماو چوونی ئەبوسەعید)

رۆژێك ئەبوسەعید ئەبولخەیر لەگەلّ یەکێك لە هاوەڵەکانی دا چوو بۆ گەرماو، لەگەرماو دانیشتن،

ئەبوسەعید لە هاوەڵەکەی پرسی:

(ئەم گەرماوە خۆشە ؟)

قوتابیەکەی لەوەلامدا وتی: بەلّێ خۆشە

شێخ وتی: لە چ رویەکەوە خۆشە ؟

لەوەلامدا وتی:چونکە شێخ لێرەیە !

شێخ وتی: دەبێت لەمە باشتر بلّێیت!

قوتابیەکە نەیتوانی وەلام بداتەوە و وتی ئێوە فەرموون؟

ئەبو سەعید وتی:(لەبەرئەوەی کە تۆ جگە لە پشتەماڵە و کاسەیەك زیاتر هیچت لەگەلّ نیەر ئەوانیش هی تۆ نین!

هیوادارم کە رۆژێك هەموومان، وەك ئەبوسەعید ئەبولخەیر لە دنیا بڕوانین!

دنیایەك لەبەر پارە و مالّ و سامانەکەی، خوشك و براو دۆست بەردەبنە گیانی یەکتر و حورمەتی یەکتر دەشکێنن، مرۆڤ گەلێك کە خواجە عەبدلّلا لەبارەیانەوە دەلّێت:

ئەی راویار!

تا تۆ لەسەر گیان و مالّی خۆت دەلەرزی

بەراستی دوو دەنکە جۆ ناهێنی

بڕوانە چیت خۆش دەوێت

بەهای تۆ ئەویە کە خۆشت دەوێت

بەندەی ئەوەیت کە دلّت پێوە بەندە

وەرن نەبینە کۆیلەی دنیای بێنرخ، چونکە ئێمە سەروەری بونەوەرەکانین!

و هێندە لە خەودا نەمێنینەوە کە رۆژێك هاتینەوە هۆش خۆمان تێبگەین ئەو دنیایەی لە پێناوی دا هێندە بێرێزیمان بەرامبەر یەکترکرد شتێك نەبوو جگە لەسەراب(تراویلکە) کە:

(بینەوای بەدخشان) لەوبارەوە دەلّێت:

من بووم بە ئاو خۆم وەك سەراب بینی، بووم بە دەریا خۆم وەك دلّۆپ بینی، راچەنیم و بێئاگایی خۆم بینی، بێدار بووم و خۆم لە خەودا بینی.

...بەبێ ئاگایی خۆت کارێك نەکەیت کە

...ۆژێك ئێمە بەحەسرەتەوە ڕوو لە ئێوە بکەین وبلێین:

...لەمەڕ خەم دووان ولەمەڕ خەم بیستن

...لەگەڵ خەڵکی بێ خەما بوون نازانیت چ خەمێکە

ئازیزەکەم!

باوەڕبکە هەرچیەکمان لە تواناادا بوو بە ئەشکی چاوو خوێنی دڵ بۆ وتیت بە هیوای ئەوەی ڕەنگێکی سەوز لە ڕۆژەکانی ژیانی تۆ بدەین کە بێگومان هەرواش دەبێت ئەگەر تۆش هیممەتێ بکەیت و وەلامی زەحمەتی ئێمە بە ژیانی سەوزی خۆت دابێتەوە!

(بەئومێدی سبەینێیەکی سەوز بۆ تۆ)

پاری سێیەم
ئایا لاشەی ئێمە حورمەتی هەیە؟

((ئایا لاشەی ئێمە حورمەتی هەیە؟))

جام جهان ز خون دل عاشقان پراست   حورمت نگهدار اگرش نوش می کنی

(هوشەنگ ئیبتهاج)

(جامی جیهان لە خوێنی دڵی عاشقان پڕە، حورمەتی بگرە ئەگەر نۆشی دەکەیت)

رەنگە بەلاتانەوە سەیربێت کەتا ئێستا ئەم گوتەزایەتان نەبیستبێت یا لە جێیەکدا نەخوێندبێتەوە! ئێمە لەم بەشەدا دەمانەوێت لە دوایین دیاردەی دەرونزانی ئەمرۆی دنیا، گوتەی پێشینانی ئاینە خودابیەکان و بیرمەندان وهزرڤانانی دوێنێ وئەمرۆ، ئەم مەسەلە گرنگە بۆ ئێوە بسەلمێنین کە، بەڵێ گشت ئەندامانی لاشەی ئێمە کە بەهەرهەموویانەوە پێکهێنەری ئۆرگانیزمێکن بەناوی جەستە یالاشە، هەرکامیان ڕێزو پیرۆزی خۆیان هەیە.

ئەمە بابەتێکە تا هەنوکە باسی لێوەنەکراوە وئێمە لەم بەشەدا دەمانەوێت شێواز وچۆنیەتی پاراستنی ڕێز یا(حورمەت)ی یەك بەیەکی ئەندامانی لاشە فێربین.

بێگومان دوای کۆتایی هاتنی بابەتەکە، لەوپەڕی حیرەتدا پەی بەوەدەبەن کە ئەگەر مرۆڤەکان پەی بەم مەسەلە زۆرسادە ولەهەمان کاتدا گرنگانە ببەن بێگومان ژیان شێوازێکی ئارام وشیرینی دەبوو.

لەبارەی دروستکردنی(جەستە) سەرەتا دەگەڕێینەوە بۆ تۆکمە ترین قەواڵە واتە قورئانی پیرۆز داوای کۆمەکی لێدەکەین و والای دەکەین، سورەتی سوجدە ئایەتەکانی ٧ و ٨ ئاوا دەڵێن:

ئەو (خوایە) زاتێکە هەموو شتێکی بەچاکی وڕێکوپێکی دروستکردووە، لەسەرەتاوە ئادەمیزادیشی لە خاك دروستکردووە، پاشان زنجیرەی نەوەکانی لەئاوێکی سادە وبێنرخ بەدیهێناوە، پاشان ئادەمیزادی بە ڕێکوپێکی ڕێکخست، لەڕۆح وگیانێك کە خوا خاوەنیەت فووی پیاکرد، ئینجا دەزگای بیستن وبینین و لێکدانەوەی پێبەخشیون، بەڵکو سزپاسگوزارین.

(زەردەشت) راسپاردەیەکی بەنرخی هەیە ودەڵێت:

پەیکەری خۆت بە، بیرکردنەوەی دروست، گوفتاری دروست، کرداری دروست، برازێنەوە!

(جۆزیف مۆرفی) دەربارەی جەستەی مرۆڤ دەڵێت:

جەستەی خۆتان خۆش بوێت و فێربن کە بە ساغ و سەلامەتی بیهێڵنەوە، چونەکە تا کۆتایی تەمەنی خۆتان، خوداوەند هەر ئەم تاقە جەستەی بە ئێوە داوە!

پێغەمبەوری نازدار دەربارەی ڕێزداربوونی وجودی مرۆڤ دەفەرموێت:

هیچ شتێك لای خوداوەند لە نەوەکانی ئادەم بەنرختر نیە!

وتیان: تەنانەت فریشتەکانیش؟

فەرمووی: فریشتەکان وەك مانگ وخۆر، ناچارن!

و(فیردەوسی)لاشە بە سەرسورهێنەر ناودەبات و خۆناسین بەمجۆرە باس دەکات:

جیهان پڕ لە سەیرو سەمەرەیە گەر بڕوانی، کەس نیەتی ئامێری داوەری، کە گیانت سەیرە و لاشەت سەیر، سەرەتا لە خۆتەوە دەبێت ئەندازە بگریت.

و(کاترین پاندەر)داوای چاودێریکردنی جەستە دەکات و دەڵێت:

ئاگاداری لاشەت بە،

جەستە پەرستگای ڕۆحە و ئامرازێك بەرەو ئامانجێکی پیرۆز!

(ئیمام ڕەزا)داوای تەندروستی و پاکوخاوێنی لاشە دەکات و دەڵێت:

هەوڵی تەندروستی و پاکیزەیی لاشەی خۆتان بدەن، چونە لە ڕەستاخێزدا لەبارەی لاشەتانەوە پرسیارتان لێدەکرێت.

و (پەروین ئیعتیصامی)وتەیەکی جوانی لەبارەی جەستەوە هەیە و دەڵێت:

زەریفی جەستە لە نوری گیانی پاکەوەیە، کە ئەو دەرچوو ئەم مشتێ خۆڵە، گیان کە لانەی جەستەی بەجێهێشت، ئیدی ئەم لانە پارێزەرێکی نەبوو.

□ بەلام پرسیارێك: کاتێك تۆ ئامرازێکی گواستنەوەی زۆر بەنرخ و پیرۆزت هەبێت کە دەزانیت هاوشێوەو وێنەی نیە و نابێت، چی دەکەیت؟

....

ئێمەش بۆ پەسەندکردنی وەلامەکەی ئێوە دەڵێین کە لەگەڵ ئێوە هاوڕاین و بەهەموو بونێکمانەوە پارێزگاری و ئێشکگری لێدەکەین!

بەلام ڕەنگە پرسیار بکەن:(ئایا لاشەی ئێمە قودسیەتی هەیە؟ بۆچی؟)

و ئێمە دەڵێین:

(بەڵێ قودسیەتی هەیە و پیرۆزە، چونکە لە ڕۆحی پیرۆزی خودایی فوی پێداکردووە!)

وابزانم هێندە بەس بێت!

(ریادنیو) ڕێزێکی تایبەتی بۆ لاشە هەیە و دەڵێت:

بۆ لاشەت کە وەك ئامرازی گواستنەوەیە بۆ ڕۆح و گیانت ئەرزش دابنێ!

باشە، هەنوکە زانیمان کە جەستە پیرۆزە و قودسیەتی هەیە!

وئێستا دەچینە سەر یەك بەیەکی ئەندامانی جەستە:

ئەقڵ چیە؟

پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەربارەی خەلقکردنی ئەقڵ دەفەرموێت: یەکەمین شتێك کە خوداوەند دروستیکرد ئەقڵ بوو!

ئەودەمە خودا ڕوی لە ئەقڵ کردو فەرمووی: سوێند بە شکۆو جەلالی خۆم کە مەخلوقێکی خۆشەویستر لەتۆم خەلق نەکردووە!

و(نوسەر) ئاوەز و ژیری بە نور دەزانێت و دەڵێت: ئاوەز، نورێکە لە تاریکستانی مێژووی مرۆڤ دا! زۆر سەیرو سەرنج ڕاکێشە کە بزانیت: وشەی (ئەقڵ) و (نور) هەر یەکەیان ٤٩ جار لە قورئاندا دوبارە بونەتەوە!

بیرکردنەوە لەمبارەیەوە بۆ خۆتان بە جێدێڵین!

بەلام(جان جاك ڕۆسۆ) وتەیەکی جوانی لەبارەی ئەقڵەوە هەیە و دەڵێت: خوداوەند، دانایانە ئەقڵی خەلق کرد، چونکە خۆی لە هەر جۆرە پرسیارو وەلامێك لە ئایندەدا قوتار کرد!

و(عەلی) لە وتەیەکی پڕماناداا دەفەرموێت: گیان، ژیانی جەستەیە، و ئاوەز، ژیانی گیانە!

(ئیزاك ئاسیمۆڤ) لە بارەی پێکهاتەی مێشکەوە دەڵێت:

ئێوە دەتوانن مێشکی مرۆڤێك کە کێشەکەی نزیکەی کیلۆو نیوێکە لە ناو دەستدا هەلبگرن، بەلام کۆمپیوتەرێك کە بتوانێت هەمان ڕێژە زانیاری لە خۆیدا سەیڤ بکات، پێویستی بەبەرزی ئاپارتمانێکی سەد نهۆمی بەپانتایی سەدان کیلۆمەتر واتە شارێکی گەورە هەیە!

☐ بەلام پرسیارێك: بنەڕەتی ترین جیاوازی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵچیە؟

و ئێمە دەڵێین یەك شتە وئەویش(ئاوەز)ە!

و (عەلی) بۆ ڕونکردنەوەی ئەم وەلامە دەڵێت:

خوداوەند،

لەناخی فریشتەکاندا ئاوەزی بەبێ ئارەزو دانا

لە ناخی گیانلەبەرانیشدا، ئارەزویەك بەبێ ئاوەز

بەلام لە ناخی مرڤدا، ئاوەزو ئارەزوی پێکەوە دانا!

تێبینی: ڕەگەزی نەزانین(جەهل) لە م وتەیەدا، بە ئارەزو ناوبراوە.

(عەتتار) لەبارەی ئاوەزو ئارەزو دەڵێت:

چون شهوت را خرد بندە گردد   دلم هرگز پراکند نگردد

(کاتێك ئارەزو بوو بە کۆیلەی ئاوەز، ئیدی دڵم هەرگیز پەرت نابێت)

بەلام ڕەنگە پرسیار بکەیت سودی خەلقکردنی (جەهل) چی بوو؟

و ئێمە دەڵێین:

جەهل، ڕویەکی تری ژیریە و خوداوەند، مرۆڤی بە ئازاد خەلقکردووە، چونکە بە دروستکردنی مرۆڤ دەیویست کائینێکی هەلبژێر خەلق بکات. کائینێك کە بتوانێت هەلبژێرێت و بریار بدات!

فەلسەفەو حیکمەت و ڕازی ئاوێتەکردنی ژیری وجەهل لە مرۆڤدا، خەلقکردنی بونەوەرێکی ئازاد وهەڵبژێرە!

شایانی باسە: ئەوەی دەبێتە مایەی ئەفزەلیەتی مرۆڤ بەسەر تێکرای بونەوەرەکانی دیکەدا ئازادی و توانای هەلبژاردنی ئەوە و رەنگە هەر لەبەر ئەمەش بێت کە خوداوەند لەدەمی خەلقکردنی مرۆڤدا پیرۆزبایی لە خۆی کرد: فتبارك الله احسن الخالقين(مؤمنون-ئایەتی ١٤)

پاکی و بێگەردی بۆ خوا کە باشترین ئافەرێنەرە.

و ئیمامی سادق لەبارەی بەرەنجامی هەلبژاردنی مرۆڤەوە دەلێت:

ئەوەی ئەقلی زالبێت بەسەر نەزانی دا لە فریشتەکان باشترە وئەوەی نەزانی زالبێت بەسەر ئەقلی دا لە ئاژەلان نزمترە.

هەربۆیە دەلێن:

قاپیکانی بەهەشت و دۆزەخ لەپاڵ یەکدان لە ڕۆژی وادە پێدراودا، فریشتەکان لە قاپی بەهەشتەوە دەچنە ژورەوە، شەیتانەکان لە قاپی دۆزەخەوە دەچنە ژورەوە، وتەنها مرۆڤە کە ئەم بڕاردەی بەکردەوەی خۆی هەیە، کە لەقاپی بەهەشت یادۆزەخەوە بچنە ژورەوە!

لە ڕاستیدا دەتوانین بلێین کە مرۆڤ ئەگەر لەسەر بەستێنی ئەقل بجولێت بە خودا دەگات و ئەگەر لەسەر بەستێنی نەزانی بجولێت بە شەیتان دەگات ئەودەمە دەتوانین ئەم هێلکاریە بنەخشێنین:

((خوداوەند))

↑

ئەقل

↑

دنیا_ _ _ _((مرۆڤ)) _ _ _ _ دنیا

↓

نەزانی

↓

((شەیتان))

بە نیگایەکی قول لە هێلکاریەکە بەم ڕاڤەیە دەگەین:

لە ڕاستیدا دەتوانین بلێین کە ڕێگەی نزیکبونەوە لە خوداوەند(ئەقلانیەتە) نەك(پەرستش)!

ئێستا بابزانین بۆچونی پێغەمبەر(د.خ) لەو بارەیەوە چیە؟

ئەوان وەك هەمیشە بە کارکردی خۆیان دەدوێن.

(بەسەرهاتی ئاقلەکان وپارساکان)

دنیا، بەدوای کەماڵ دا دەگەڕێت ونادان، ماڵ!

(حەزرەت عەلی)

ڕۆژێك پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەچێتە مزگەوت وچاوی بە دوو گروپ دەکەوێت کە هەریەکەیان سەرگەرمی کارێك بوون.
گروپێك عابیدەکان بوون کە مژوڵی پەرستش و زیکر بوون.
گروپێکی تر ئاقل و بیرمەندەکان بوون کە مژوڵی باس و خواس و ئەقلانیەت بوون لە کاروباردا.
پێغەمبەر بەزەردەخەنەیەکەوە بۆساتێك لە هەردوو گروپەکەی ڕوانی و پاشان فەرمووی: هەردوو گروپەکە کاری چاکە ئەنجام دەدەن و لە خێر و بەختەوەریدا دەبزوێن، بەلام من بۆ فێرکردن و بیرکردنەوەو ئەقلانیەت و ئاگایی و دانایی ڕەوانەکراوم، ئەودەمە لە پاڵ گروپی بیرمەندان دانیشت.
هەربۆیە خوداوەند لە سورەتی(زومەر–ئایەتی ٩)دەپرسێت:
ئایا ئەوانەی کە دەزانن و ئەوانەی کە نازانن وەك یەکن؟
(مەولانا) بڕوای وایە، جیهان، هەرهەمووی دژە!
لەئاکامدا هەر شتێك لەگەڵ دژەکەیدا گەشە دەکات!
حەزرەتی عەلی دەفەرموێت:
هەرکەس لەگەڵ دژەکەیدا گەشە دەکات!
درێژەی دەداتی:
خوداوەند، خالیقی مرۆ وشەیتان، خالیقی ئینسان!
و (نوسەر)ئەقڵ بەڕویەکی دیکەی نەزانی دەزانێت ودەڵێت:
هەروەك کە ڕویەکی دیکەی دراوی خۆشەویستی، ڕقە، ڕویەکی دیکەی دراوی ئەقڵ، نەزانیە!
ئێستا زانیمان کەشەیتان، یا جەهل یا نەفسی خراپەخواز لە ڕاستیدا بە جۆرێك لە جۆرەکان کۆمەك بەگەشە و نەشونمای مرۆڤ دەکەن، بۆ باشتر دەرك کردنی ئەم بابەتە نمونەیەك دێنینەوە:
ئێوە جۆرێك لە وەسوەسە ڕوتان تێدەکات بۆئەوەی کارێکی ناشایستە ئەنجام بدەن
(ئەم وەسوەسە لە زاراوەدا، شەیتان، نەفسی خراپەخواز، یا نەزانی پێدەڵێن)
ئێوە نەختێك بیردەکەنەوە، حەز بەو کارەش دەکەیت بەلام لەو ڕووەوە کە هەموو شتێك سەبارەت بەخوا مانا وەردەگرێت وتۆش هەموو شتێك بە پێوەری ئەو دەپێوێت، پاش ماوەیەك دەڵێیت: نەخێر! وە ئەم نەخێر گوتنەی تۆ دەبێتە مایەی گەشەو بالابونتان.
واتە لەم قۆناغەدا ئەقڵتان زاڵبووە بەسەر نەزانیتاندا وبۆتە مایەی کامڵبوونی ڕۆحی ئێوە.
(د. شەریعەتی) ئەم وەسوەسانە بە ڕوداوەکان دەچوێنێت ودەڵێت:
ڕوداوەکان، مرۆڤە گەورەکان (گەورەتر) و مرۆڤە گچکەکان(دادەتەپێنێت)!
و(نوسەر) ئاوەز بە نور دەزانێت ودەڵێت:
هەرچەند کە مرۆڤ پێش بکەوێت دەچێتە ناو دالان گەلێك لە نور، کە ئەو نورە ئێمە، بە وێنەیەك لە ئەقڵ و ئاوەزو دانایی دەزانین، هەروەك چۆن کە جەهل و نەزانی بە تاریکی و نوتەکی هەژمار دەکەین!

(رومن رولان) ئافەرێنەری کتێبی گیانێکی شەیدا دەڵێت: ئەودەمەی کە ئاوەز خامۆش دەبێت، غەریزە بێدار دەبێت!

(پەروین ئیعتیصامی) بە گلەییەوە دەڵێت:

لە ئارەزودا فرە ولە ئەقڵدا کەمین، سالآنێکمان هەیە بەلآم زارۆکین

گیانمان وازلێهێنا ولەبیری لاشەداین، لاشە مرد ولەخەمی کراسداین.

باشە، تا ئەم قۆناغە زانیمان کە ئاوەز ودانایی، سەرەکیترین وبنەرەتی ترین وپیرۆزترین ونازدارترین بەخششن کە بەمرۆڤ دراوە لە ساتی خەلقکردنی دا.

بەلام رەنگە پرسیار بکەیت:

ئەگەر خودا بە یەك رێژە وئەندازە ئەقڵی بەهەموو مرۆڤەکان بەخشی، کەواتە بۆچی مرۆڤەکان لە ئاوەز و دانایی دا تەواو لەگەڵ یەك جیاوازن؟

پێشتر وتمان کە برو قەبارەی مێشك لە هەموو مرۆڤەکاندا یەکسان وبەیەك ئەندازەیە.

بەلام ئەقڵ کە ئاراستەی مێشکە بەدوو شێوەیە:

(فیتری و ئیکتیسابی)

ئەقڵی فیتری : هەمان ئەو ئەقڵەیە کە خودا لە سروشتی مرۆڤدا دروستی کردووە.

ئەقڵی ئیکتیسابی: بەرهەمی هەوڵ و کۆششی تاکە لە پێناو فرەکردنی ئەقڵی فیتری.

ئێستا گوێ لە وتەیەکی حەزرەتی عەلی دەگرین کە چواردە سەدە لەوەو پێش لەبارەی ئاوەزەوە دەڵێت:

ئاوەز دوو جۆرە: فیتری و ئیکتیسابی

ئاوەزی ئیکتیسابی بەبێ فیتری سودبەخش و کاریگەر نیە

بەهەمان شێوە کە روناکی خۆر، بەبێ بینایی چاو سودێك ناگەیەنێت!

هەنوکە زانیمان کە ئێمە هەموومان لەو سپێدەی ئەزەلەدا بە رێژەیەکی دیاریکراو لە ئەقڵ هاتوینەتە دنیا (جگە لە چەند حاڵەتێکی تایبەت وەك کەمئەندامانی (شەلەل دەماغ) و ئەمەش واتە ئەقڵی فیتری وئێمە بەدرێژایی تەمەنی خود پێویستە رێژەی ئەقڵی خۆمان بە رەوشی بیستن و بینین زیاد بکەین و ئەمەش واتە ئیکتیسابی! بۆ باشتر دەرك کردنی بابەتەکە نمونەیەك دێنینەوە:

ئێمە هەموومان لە رەوشێکی نۆرماڵدا بە کێشێکی تا رادەیەك دیاریکراوەوە دێینە دنیا، گروپێك لە ساڵەکانی دواتردا روو لە وەرزش دەکەن و لاشەیان زۆر پڕ لە ماسولکە و ئاڵۆز دەبێت، بەلام گروپێك هەرگیز وەرزش ناکەن و لاشەیان بەتەواوی لاواز و ئاسایی دەمێنێتەوە.

ئەقڵی ئیکتیسابیش بەم چەشنەیە گروپێك بە درێژایی تەمەنی خۆیان هەوڵی گەشەپێدانی ئەقڵ و ئاوەزی خۆیان دەدەن و لە ئەنجامدا دەبنە خاوەن بیرکردنەوەیەکی بالا و ئەکتیف و گروپێکیش هەر لە بنەرەتدا ئەهلی بیرکردنەوە نین!

و... چارەنوسیان دیارە!

تۆ لە پێناو گەشەپێدانی ئەقڵی ئیکتیسابی خۆتدا هەوڵت داوە؟ بەچ شێوەیەك؟

....

ئایا وادەزانیت بە موتالآ و خوێندنەوە، ئەقڵی ئێوە زیاد دەکات؟

....

ئەگەر وەلامەکەتان بەڵێ یە(لوییز هی) دەڵێت:

ئاوەز لە ڕێژەی زانستدا نیە، بەڵکو لە ڕێژەی سود لێوەرگرتنەکەیدایە!

حەزرەتی حسین(ر.خ) لە وتەیەکی پرماناد لەبارەی ئەقڵەوە دەڵێت هەرکەسێك ئەم پێنج شتەی نەبێت سود لە ژیانی خۆی نابات: * ئەقڵ * ئاین * شەرم * ئەدەب * ڕەوشت جوانی

هەربۆ فرەڕەنگیش بێت ئەم بەسەرهاتە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی ئەقڵ)

نەزانی ونەزانی کەنەزانی ونەتەوێت کە بزانی کە نەزانی!

(ئەبوسەعید ئەبولخێر)

پیاوێك لە قەراغی جۆگەلەیەکدا لە دەشتێکدا ڕاکشابوو دەمی خستبوویە ئاوەکە و خەریکی ئاو خواردنەوەبوو، عارفێك بەوێدا تێپەڕی و بەدیتنی پیاوەکە وتی:

(بەمجۆرە ئاو مەخۆرەوە، ئەقڵت کەم دەکات!)

پیاوەکە دەمی لە ئاوەکە هەڵگرت و وتی(چی دەڵێیت؟ ئەقڵ چیە؟)

عاریفەکە تۆزێك وەستا و وتی:(هیچ، تۆ کاری خۆت بکە!)

ئێستا دەمانەوێت لەمەڕ گەورەیی ئەقڵ بۆتان بلێین باش گوێبگرن، (هەرچەند لە کتێبی (سەرکەوتن) دا دوبارەمان کردۆتەوە)

لە پانتایی گۆی زەوی دا

هیچ شتێکی مەزن و ڕێزدار نیە

مەگەر((ئینسان))

و لە ئینسانیشدا، هیچ شتێکی مەزن و ڕێزدار نیە

مەگەر(ئەقڵ)

کەواتە دەگەینە ئەم ئەنجامە:(ئەقڵ = هەموو بوون)

بەلام ئیمام ڕەزا دەڵێت: نیوەی ئەقڵی مرۆڤ: دەربرینی دۆستی و خۆشەویستیە سەبارەت بە خەڵك بە گشتی!

و میری باوەڕدان عەلی وتەیەکی قوڵ و ناسکی لەبارەی ئەقڵەوە هەیە هەرچەند ئەدجار دوبارەمان کردۆتەوە دەیلێینەوە:

هەموو شتێك پێویستی بەئەدەب هەیە و ئەدەبیش، پێویستی بە ئەقڵ!

و(فەصاحەتی ڕازی) بۆ پشتیوانیکردنی گوتەکەی بەڕێزیان دەڵێت:

مرۆڤ ئەگەر بێ ئەدەبە مرۆڤ نیە، جیاوازی نێوان ئادەمیزاد و ئاژەڵ ئەدەبە .

(عزلدین نەسەفی) دەڵێت:

بەرۆیش ئەو سپاردەیەی کە خستیانە بەردەم کۆی بونەوەرەکان وهەرهەموویان ملەجەڕەیان کرد ورەتیان کردەوە ومرۆڤ قبوڵی کرد وپێی گەیشتە کەماڵ ئەو سپاردەیە (ئەقڵ)ە!

و پێغەمبەری(د.خ) لەبارەی مەزنی ئەقڵ دەفەرموێت:

ئاین، هەمان ئەقڵە! هەرکەس ئەقڵی نیە ئاینی نیە!

(ڤیکتۆر هۆگۆ) دەربارەی ئەقڵ دەڵێت:

بێگومان، ئاوەز وئەقڵ بەنرخترین مەخلوقی خودایە!

و(شەهید بەلخی)یش دانایان بە غەمگینەکان ناو دەبات و دەڵێت:

ئەگەرغەم وەك ئاگر دوکەڵی هەبوایە، بۆ هەمیشە تاریك دەبوو جیهان، سەرتاسەری ئەم دنیا گەر بگەڕێیت، نابینیتەوە دانایەکی شادومان.

بەلام(ئیرەج میرزا) وتەیەکی قەشەنگی لەمەڕ ئەقڵ هەیە:

بێچارە ئەوکەسەی گیرۆدەی ئەقڵ بوو، خۆشبەختی بۆ ئەوەی بەکوڕەخەری هات و بە ولاخی چوو.

و(ئەردەلانی سەرفەراز) گەمژەیی بە نیعمەت دەزانێت و دەڵێت:

گەمژەکان دەبینم کە هەموویان شەربەتی گولاوی شیرین دەنۆشن، هێزی دانایانیش هەمووی لە خوێنی جگەردا دەبینم، ئەسپی تیژڕەو بریندارە لە ژێری پالاندا، ڕەشمەی زێڕین هەمووی لە گەردنی گوێدرێژدا دەبینم.

و(شجاع کاشی) دەوای بێئەقلی دەکات ودەڵێت:

(ئاقڵ مەبە تا خەمی ئەوانیتر بخۆیت، دێوانە بە تا ئەوانیتر خەمت بخۆن)

و(ئیمامی غەزالی) لەبارەی بێئاوەزیەوە دەدوێت و دەڵێت:

هەروەك چۆن لە مردارە بوو بۆنی بۆگەنی دێت، لە بێ ئەدەب و ئاوەز، بۆگەنی نادانی دێت!

و(ئەبوعەلی سینا) نمونەیەکی جوانی لە مەڕ کەم ئەقڵ هەیە و دەڵێت:

لە مانگا دەترسم، لەبەر ئەوەی کە مانگا شاخی هەیە و ئەقڵی نیە!

کەواتە، دەبێت لە زۆرداری بێ ئەقڵ هەڵبێیت!

هەنوکە دەچینە خزمەت شیعرێکی عەتتاری نەیشابوری لەبارەی ئەقڵەوە کە دەڵێت:

ئاوەز بوو بە کاشیفی ئەسراری ئیلاهی	بە نوری ئەقڵ ڕوناك دەبێتەوە سیایی
ئاوەز بوو بە پێشەوای ئەهلی ئیمان	هەر ئەویش بوو بە ڕێنمای گشت خاسان

ئەگەر ڕوناکی ئەقڵ نەگاتە دەماخت | لە نەزانیدا خامۆش دەبێت چراغت
نەخالیقی خۆت دەناسیت ونەخۆت | لەیەك ناکەیەتەوە چاکە و خراپەت
لەبەرئەقڵە بە مەعریفەت شایانی | چونکە ئەو گەوهەرەت هەیە پەنهانی

باشە تا ئێستا زانیمان کە یەکێك لە ڕێگاکانی گەشەپێدانی ئەقڵی ئیکتیسابی) فێربونی زانست،
هەنوکە پێکەوە ئاوڕێك لە چەمکی زانست دەدەینەوە:
(حەزرەتی عەلی) مەعریفە بە درەخت دەچوێنێت و دەڵێت:
زانست درەختێکە لە دڵدا دەڕوێت و لە زمانەوە میوە دەگرێت!
و(بێرنارد شۆ) دەربارەی زەحمەتی فێربوونی زانست دەڵێت:
زەحمەتێك کە ئەمڕۆ بۆ خوێندنی زانست دەیکێشی، بەختەوەریەکە بۆ سبەینێی خۆت پاشەکەوتی دەکەیت!
بەلام پێغەمبەری دانایی(د.خ) دەڵێت:
زانستی کەم، لە پەرستشی زۆر باشترە!
و(فەرزانە) زانست بە هۆکاری ئارامی دەزانێت و دەڵێت:
ئەوەی ئارامی بەرۆح دەبەخشێت، تەنها زانستە و بەس!
بەلام(گۆتە) زانست بە هۆکاری خەم و پەژارە دەزانێت و دەڵێت:
هەرکەس مەعریفەی خۆی زۆر بکات، خەمی خۆی زۆر دەکات!
و(سوقرات) شانازی بە مەعریفەی خۆیەوە دەکات و دەڵێت:
بەڵی، من لە هەمووتان زاناترم چونکە دەزانم کە شتێك نازانم، ئێستا ئێوە ئەمەش نازانن و جاهیلانە بە زانستە درۆینەکەتانەوە دەنازن!
و(شەهید بەڵخی) وتەکەی سوقرات پەسەند دەکات و دەڵێت:
تا ئەوجێ گەیشت زانستی من، تا بزانم کە هیچ نازانم
ئێستا بۆ دەرك کردنی گەورەیی زانست ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی مامۆستاکەی ئەفلاتون)

بەدوای زانستدا بڕۆن، ئەگەر لە چینیش بێت! (پێغەمبەری ئازدار(د.خ))
ئەفلاتون لە کاتی خوێندنی خوێدا، ڕێزێکی زۆری بۆ مامۆستاکەی دادەنا زۆر بە ڕێزداری دەزانی.
ڕۆژێك یەکێك لە هاوەڵەکانی پرسیاری لێکرد:
(ئەوە چۆنە کە تۆ زیاتر لە باوکت ڕێز و حورمەت بۆ مامۆستاکەت دادەنێیت؟)
ئەفلاتون وتی: لە بەرئەوەی باوکم منی لە ئاسمانەوە هێنایە سەر زەوی و مامۆستا بە هۆی فێرکردنی زانستەوە، لە زەوی بۆ ئاسمانی بردم!
(فریدریك نیتشە)زانست بە بەهەشتی دەزانێت و دەڵێت:
هەمیشە بەهەشت لەوێیە کە باڵای درەختی زانست بشەکێتەوە!

و(ئیبن موقەفەع) زانست بە فاکتەری رزگاربوون دەزانێت و دەڵێت:
تەنها زانستە کە مرۆڤ لە دژواریەکان قوتار دەکات!
و(ماری کوری) زانست بە هۆکاری جیاوازی دەزانێت و دەڵێت:
هەموو تاکەکانی مرۆڤایەت لە خەڵقکردندا یەکسانن، جیاوازیەکان تەنها لەرێژەی زانست و تێگەیشتنی ئەواندایە!
و(نظامی گەنجەوی) تەنانەت دوژمنی دانای خۆش دەوێت و دەڵێت:
ئەگەر دوژمنەکەت دانا بێت باشتر، تا لەگەڵ نەزاندا ببیتە یار و برادەر
و (عەلی) میری باوەرداران سەبارەت بە جیاوازی زانا و نەزان دەڵێت:
دانا زیندووە ئەگەر بشمرێت نەزان مردووە هەرچەند کە زیندوبێت!
و پێغەمبەر(د.خ) هەلاتنی لە مانەوە پێباشترەو دەڵێت: داناترینی خەڵك ئەو کەسەیە کە لە نادان هەڵبێت!
و(ولیام بلیك) لەمەرجیاوازی نێوان زانا و نەزان دەڵێت:
نەزان درەختێك بە هەمان شێوە نابینێت کە دانایەك دەیبینێت!
پێغەمبەر(د.خ) پێگەیەکی تایبەت بۆ مرۆڤی دانا دادەنێت و دەڵێت:
خەوی زانا لە پەرستشی نەزان باشترە!
و(ئەلکسیس کارل)دانایان بە چرا دەزانێت و دەڵێت: دانایان لە کۆمەڵگەدا وەك چران لەماڵەوە!
و(حەزرەت عەلی) بەنرخترین قۆناغی دانایی بەم جۆرە وێنا دەکات: بەنرخترین قۆناغی ئاوەز، خۆناسینە!
ولە کارێك کە من و تۆ کە بە موتالاکردن خەریکین ئەنجامی دەدەین!
و(خواجەی شیراز) ئەقڵ و ئاوەز بە یەك گروپ دەزانێت و دەڵێت:
با عقل و فهم و دانش داد سخن توان دا   چون جمع شد معانی گوی بیان توان داد
بە ژیری و تێگەیشتن و زانست دەتوانی هەقی قسە بدەیت، کاتێك مانا کۆبویەوە دەتوانی هەقی دەربڕین بدەیت.
و(حەزرەتی عەلی)قۆناغی ئەقلی ئیکتیسابی بەم جۆرە وێنادەکات:
گەشەی جەستەیی مرۆڤ لە بیست و چوار ساڵیدا دەگاتە ترۆپك، و ئاوەزی لە بیست و هەشت ساڵی دا دەگاتە کەماڵ، و داوی ئەوە هەرچیەك هەبێت لە ئاکامی ئەزمونەوەیە!
و پرۆسیسی ئاوەز و دانایی لەتەمەنی پیری دا بەم جۆرە ڕون دەکاتەوە:
کاتێك دانا پیر دەبێت، داناییەکەی گەنج دەبێتەوە!
بەلام نەزان کە

ڕوخسارێکی بێگەرد کە تێیدا توانای دیتنی هەموو شتێکت هەیە، و ڕوخسارێکیشم بینی پڕ لە چرچ و لۆچ لە هیچ!

و(نوسەر) بەبیستنی وتەکەی جوبران دەڵێت:

هەرگیز واهەست نەکەن بە تێپەڕبوونی کات، ئەقڵتان زیاد دەکات، چونکە بە تێپەڕبوونی کات تەنها ساڵ ژمێری تەمەنتان زیاد دەکات!

و حەزرەت حوسەین دەڵێت: ئەزمونی بەردەوام دەبێتە مایەی گەشەکردنی ئەقڵ!

☐ خاڵێکی گرنگ! بەداخەوە لە کەلتوری ئێمەدا واباوە کاتێك کەسێك پیر دەبێت دەڵێن ئەقڵی کەم دەکات لەکاتێکدا شتێکی لەو شێوەیە گشتی نیە، بەڵکو پێویستە بزانین ئەو پیرە لە لاوێتی دا چۆن بووە؟ چونکە هەندێك پیری ئەقڵین و هەندێك پیری ڕۆژژمێری!

باس لە پیر کرا، گوێ لەم شیعرە قەشەنگەی (سائیب تەبەرێزی) بگرن:

مرۆڤ کە پیر بوو، تەماحی گەنج دەبێتەوە، خەو لەدەمی بەیانی دا گران قورس دەبێت.

ئەم شیعرەمان هێنایەوە تا ئێوە هەر لە ئێستاوە ئاگاداری خۆتان بن!

بەلام (عەتتار نەیشابووری) سەبارەت بە جیاوازی نێوان ئاقلان و عاشقان دەڵێت:

(لە نێوان ئاقڵەکاندا زوهد و نوێژ هەیە، لەنێوان عاشقەکاندا ڕاز و نیاز هەیە، لە نێوان ئاقڵەکاندا دوبارەبونەوە ، لە نێوان عاشقەکاندا نهێنی هەیە، لە نێوان ئاقڵەکاندا لاسایکردنەوە، لە نێوان عاشقەکاندا تەوحید هەیە، لە عاشقەکانم بیست ڕازی تەوحید، تێپەڕیم بە نێوان ئەقڵ و تەوحیدا جوانە کە لە دەمی مەرگدا لە مەراقەکەی (ئەنیشتاین) ئاگاداربین:

ئەو وتی:(زۆر بەداخەوەم کە تا ئێستا تەنها لە ٢٠٪ مێشکم کەڵکم وەرگرتووە!)

☐ و پرسیارێك ئەگەر ئێوە: ئەگەر ساتی مردنی ئێوە نزیك بێتەوە و ئاگادار بیت کە تەنها لەسەدا چەندێکی مێشکت بەکارهێناوە چ هەستێکت هەیە؟

باشە ئەمە باسی ئەقڵ و ئاوەز!

بەلام ئەگەر بمانەوێت لە بارەی هەر ئەندامێکی جەستە هێندە بدوێین شتێك بە نزیکەی دەیان بەرگ کتێب دەبێت، بەلام لەبەر ئەوەی باسی ئەقڵ و ئاوەز زۆر گرنگ بوو لە بارەیەوە هێندە قسەمان کرد، بەسەیرکردنێکی ئاوێنە دەتوانن پەی بە گرنگیەکەی ببەن کە لەسەرو بەشەکانی لاشەوە و لەناو کاسەیەکدا لەلایەن خوداوەندەوە دانراوە!

کەواتە تکایە حورمەتی مێشك بەم دوو ڕێگایەی خوارەوە بەرزرابگرن:

* هەوڵدان بۆ پەرەپێدانی ئەقڵی ئیکتیسابی!
* نەخێر کردن بۆ نەزانی یا جەهل و نەفسی خراپەخواز!

بەلام بەرلەوەی بچینەسەر بەشی دواتری جەستە بەبیرمان هاتەوە کە دەربارەی (موو) قسەیەکمان نەکرد هەرچەند شتێکمان بۆ وتن پێنیە، تەنها ئێوە بانگهێشت دەکەین بۆ بیستنی ئەم شیعرە ناوازەیە:

موی سپید خندد برانکس کە گوید بالاتر از سیاهی رەنگی دیگر نباشد

واتە(موی سپی پێدەکەنێت بەوکەسەی کە بڵێ، بانتر لە ڕەشی نیە ڕەنگێکیتر)

و (رەهی موعەیری) دەڵێت:

موی سپید را فلکم رایگان داد این رشتە را بە نقد جوانی خریدەام

موی سپی گەردون بە خۆڕایی پێیدام، ئەم ڕشتەیەم بەنرخی لاوێتی کڕیوە.

و(عەباس فەرخی) لە وتەیەکی شیرین دا دەڵێت:

ئەو پرچە پەرێشانەی شیعریان بۆ دەهۆنیەوە، گەر بکەوێتە ناو خواردن دەبێتە مایەی ڕشانەوە.

و(صائیب تەبریزی) دەڵێت:

پیری آن نیست کە بر سر بزند موی سپید هر جوانی کە بەسر عشق ندارد پیر است

پاشان موی سپی بە هۆشیاری دەزانێت و دەڵێت:

چون سیاهی شد ز مو، هشیار می باید شدن صبح چون روشن شود بیدار می باید شدن

کاتێك ڕەشی لە موو باریکرد، دەبێت هۆشیار بیتەوە، کە ڕۆژ بویەوە دەبێت بێدار بیتەوە.

بەلام ئەبرۆکان:

لەبارەی ئەبرۆکانەوە تەنها دەتوانین وتەیەکی (صائیب تەبریزی) بهێنینەوە:

چو وانمی کنی گرهی، خود گره مباش ابرو گشادە باش چو دستت گشادە نیست

ئەگەر گرێیەك ناکەیتەوە خۆت گرێ مەبە، ئەبرۆ کراوە بە، کەدەست کراوە نیت

بەلام چاوەکان:

پزشکەکان دەڵێن: چاو بەشێکە لە مێشك کە لەدەرەوەی مێشکەوە قەراری گرتووە، ئەڵبەتە ئێمە بەنیازنین لەبارەی کارکردی چاوەوە لە ڕوانگەی پزیشکیەوە قسە بکەین بەلام دەبێت بڵێین کە پرۆسەیەکی زۆر ئالۆز ئەنجام دەدرێت تاوەکو ئێمە وێنەیەك لە جیهانی دەوروبەری خۆمان ببینین.ئێستا با بزانین(چاو) بەسەیرکردن چی بەدڵ و گیانی ئێمە دەکات:

(خواجە عەبدوڵلای ئەنساری) بە گازەندەوە دەڵێت:

چاونکم هەیە هەردەمێك فیتنە ئاخێزە!

حەزرەتی عەلی(ر.خ) دەڵێت:

چاو، تەتەری دڵە!

و(ئەبولقاسم حالەت) بۆ پشتگیری کردنی وتەکەی ئەو دەڵێت:

هەرشتێك لە پێش چاوی ئێمە جوانە، كە چاو بیبینێت دڵیش دەیەوێت، و لەو جێیەی دڵ بڕوای چاو
دەكەوێت، وەك بڵێت دووچاوی ئێمە پۆستەچی دڵە.

(بابا تاهیری عوریان)یش لەمەڕ چاو دەڵێت:

زدست دیده و دل هردو فریاد   هرانچه دیده بیند دل كند یاد

بسازم خنجر نیشش ز پولاد   زنم بردیده تا دل گردد ازاد

(ئالبێرت ئیستون) لە وتەیەكی قوڵ و ترسێنەردا دەڵێت:

ئەگەر چاوەكانت زایە بوون هەموو بوونی تۆ زایە دەبێت!

بەلام(سەلمان ساوجی) لە دڵ تەنها گلەیی دەكات و دەڵێت:

من هەرچیەكم بینی لەدڵ و چاوم بینی   جارێك لەدڵ هەمە جارێك لە چاو گلەیی

لە كەلتوری گشتی ئێمەدا دەڵێن: چاوەكانت بكە بەدەروێش!

و چاو بەدەروێش كردن واتە چاوەكانت بێنیاز كە لە هەرشتێك!

(نوسەر) بێنیازی بە حیجاب دادەنێت و دەڵێت:

چەند جوانە كە هەرشتێك حیجابێكی هەیە و حیجابی چاویش نەزەر نەكردنە!

و(صائیب تەبرێزی) چاو داخستن بە هاوتای چونە بەهەشت دەزانێت و دەڵێت:

ئاسودەیی وا لە كونجی قەناعەت گرتنا، گەڕانی بەهەشت بەندە بە چاو داخستنەوە

بەلام رەنگە پرسیار بكەن: باشە مرۆڤ چاوی بە شتێك دەكەوێت چی بكەین؟

و پێشینان دەیانوت: یەك نەزەر حەلاڵە!

و(حەزرەتی عەلی) وەك دەرونزانێكی قوڵبین دەڵێت:

نیگای یەكەم زیانی بۆ تۆ نیە، بەلام نیگای دووەم بە نیاز و نییەت ئەنجام دەدرێت، لەسەرت
دەنوسرێت!

و(نوسەر) لەبارەی زینای چاوەوە دەڵێت:

گروپێك بە چوكی خۆیان زینا دەكەن!

و گروپێك بە چاوی خۆیان!

و(خواجەی شیراز) بەم چەشنە باس لەچاوی ئالودە دەكات:

چشم آلوده نظر، از رخ خوبان دوراست   بر رخ او **نظر از آینه** پاك انداز
بەهەڵەدا نەچن!

ڕوانینی خراپ یا چاوی ئالودە بە نەزەر، تەنها ڕەگەزی بەرامبەر ناگرێتەوە!
بەڵكو كاتێك ئێوە تەماشای تاخمێك قەنەفە دەكەن ودیسان و دیسان وپاشان لەكاتێكدا مەن
لەبنەڕەتدا هیچ پێویستتان بە گۆڕینی قەنەفەكان نیە حەزی خۆت وەك پێویستیەكی درێنە پاسا
دەدەیت! ولواتر... هەرئەوە دەبێت كە زۆربەی خەڵك گیرۆدەی بوون.

ئەلبەت فەنەفەمان وەك نمونە هێنایەوە سەرجەم كەرەستەكانی ژیان ویاخود كەسیەكانی ئێمە بەمجۆرەن ئەگەر بەباشی لە دەوروبەری خۆت وردبیتەوە كەسانێك دەبینیت كە ساڵی جارێك گشت كەرەستەكانی ژیان وەك قەنەفەو فەرش دەگۆڕن.

بۆچی؟ چونكە بەشێوەیەكی سروشتی كەرەستەكانی ماڵەوە پاش ماوەیەك بەلایانەوە ئاسایی دەبنەوە و لەبری ئەوەی ناخی خۆیان بگۆڕن، كەرەستەكانی چواردەوریان دەگۆڕن!

پێكەوە بەسەرهاتێكی جوان دەخوێنینەوە:

(چیرۆكی عاریفێك كە هیچ نەبوو)

چون حلقەی كعبە است سزاوار پرستش چشمی كە نگاە هوس آلود ندارد (صائیب تەبریزی)

وانە(وەك ئەڵقەی كابە وایە شایانی پەرستن، چاوێك كە نیگای ئارەزوبازی نیە)

لە زەمانی زودا، پیاوێك كە سالانێك ڕێ و ڕچەی سلوكی تەی كردووەو وزەحمەتی زۆر كێشا بوو بە پیرو گەورەكەی خۆی وت: ئێستا من دەتوانم سەرپەرشتی كۆمەڵێك بم، ئەگەر ئێوە مۆڵەت بدەن دەڕۆم بۆ گەشتێك.

پیر وتی: تۆ هێشتا ساز وئامادە نیت!

سالیك وتی:(ئێوە مۆڵەت بدەن من تەواو ئامادەم)

هەرچۆنێك بێت هێندە پێداگری كرد كە پیر وتی:(زۆر باشە بەلام مەرجێكم هەیە وئەویش ئەوەیە كە نەختێك ئازوقە هەڵبگریت و بەپێی پیادە بڕۆیت تا دوای بڕینی بیابان دەگەیتە ئاوایيەك)

سالیك قبوڵی كرد وبەگوێرەی فەرمانی پیرو مورشیدەكەی بە ڕێكەوت.

دوای چەند ڕۆژێك...

پیاوە سالیكەكە ئازوقەكەی تەواوبوو، برسێتی وتینوێتی زۆری بۆ هێناو برستی لەبەر بڕی كە لە پڕ لەدورەوە چاوی بە تارماییەك كەوت، هەرچی لە توانایدا بوو خستیە پێیەكانی تا زوتر بە تارماییەكە بگات.

دوای ماوەیەك... گەیشتە باخێك كەبەشێك لە دیوارەكانی ڕوخاوو ناو باخ پڕ لەدرەختی میوە بوو.

سەرەتا لەبەردەم دەرگاكە ڕاوەستا ودەیویست لە دەرگا بدات كە پەشیمان بویەوە وبەسەردیوارە ڕوخاوەكەدا چووە ناو باخەكە.

چاوی بە سێوە كاڵەكان كەوت بە چاوچنۆكی وپەلەپروزەیەكی زۆرەوە هەمووی دەڕنی وهەریەكە وگازێكی لێدەگرتن، پاشان سێوە لاگازەكەی فڕێ دەداو دیسان سێوێكی تر...

هێندەی خوارد تا تێر بوو!

لەم كاتەدا گەیشتە ناوەڕاستی باخ كە حەوزێكی تێدا بوو وبیرێك لەولاوە كە دەتوت ئاوی تێدایە وتەلارێكی جوان كە لەنزیكی بیرەكەدا بوو، سەیرێكی ئاسمانی كرد وبینی كاتی نوێژە، دۆڵچەی خستەناو بیرو یا ئەڵلای كرد ودۆڵچەیەك ئاوی دەرهێنا وسەرگەرمی دەست نوێژ شۆردن بوو كە

لەناکاو چاوی بە ژنێکی زەریف کەوت کە لەهەیوانی تەلارەکەدا وەستا بوو، چەند ساتێك بە تامەزرۆییەوە تەماشای کرد، پاشان دەستنوێژی گرت و نوێژی دابەست ودوای نوێژەکەی گەڕایەوە وهەمدیس بەچاوی کڕیارەوە سەیرێکی تری ژنەی کرد و وتی: تۆ کێیت؟

ژن وتی: تۆ کێیت؟

سالیك وتی: من شێخ فلانم لە قوتابیەکانی فلان عاریفی ناودارم.

ژنەکە زەردەخەنەیەکی گاڵتەجاری کرد و وتی(نەخێر هیچ کام لەوانە نیت کە وتت!)

سالیك بە سەرسامیەوە لە ژنەکەی ڕوانی وژنە درێژەی دایە:

(ئەودەمەی کە لەدورەوە دەهاتی، وامزانی ڕێبوارێکی وێڵ بوویت وشیاوی کۆمەکی، ئەوکاتەی کە تەقەت لەدەرگا نەدا وبەبێ مۆڵەت لەدیوارەکەوە هاتیتە ناو باخەکە، زانیم لە بێکارو پێشێل کارێك زیاتر هیچ نیت!

ئەودەمەی کە سێوەکانت لاگازدەکرد و قەپت لە سێوێکی تر دەگرت زانیم کە لەدێوانەو موسرفێك زیاتر هیچ نیت!

ئەوساتەی دۆڵچەکەت خستە ئاوەکە وناوی خوات برد، وامزانی دەروێشی!

ئەودەمەی بۆ ماوەیەکی درێژ وبەچاوی کڕیارەوە سەیری منت کرد، بۆم دەرکەوت دەروێشیش نیت!

ئەوکاتەی نوێژت دابەست، وامزانی زاهیدی!

ئەوجا کە لەدوای نوێژ بۆ جاری دووەم سەیری منت کرد، زانیم زاهیدیش نیت!

پیاوی سالیك سەری بیرکردنەوەی داخست و بە پەژارەوە لێی دانیشت وپاشان بەرەو شاری پیرەکەی خۆی بەڕێکەوت و بەپیرەکەی وت:

یا شیخ فێرم بکە کە من هیچ نیم!

☐ بەڵام پرسیارێك، ئایا دەتوانرێت شتێك لەچاو فێرببیت؟

دەبێت بڵێین: بەڵێ!

ئەگەر باوەڕ ناکەیت ئەم شیعرەی(هادی رەنجی) بخوێنەرەوە:

من لە چاوەکانی خۆم فێربووم رەسمی خۆشەویستی کە هەر ئەندامێك گڵ بکات لەبری ئەو نیدە دەگری

بەڵام(خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری) دەڵێت تەنانەت لە گلێنەی چاویش دەتوانیت فێربیت: نەنگیە خۆهەڵکێشان ولەکۆی خەڵك خۆ بەباشزانین، لە گلێنەی چاوەوە دەبێت فێربیت، دەبینی هەموو کەس و نەدیتنی خۆت.

یەکێك لەپێشەوایان چاو بە دەلاقەی دڵ دەزانێت و دەڵێت:

چاو، دەلاقەی دڵە، وریای نیگاکانتان بن چونکە سەیری هەرشتێك بکەن، دڵتان بۆی تاسەمەند دەبێت!

کەواتەئێستا زانیمان کە چاو لەبارێدایە فاکتەری راکێشانی خراپە و چەپەڵی بێت و یا چاکە و پاکی! وەهەروەك لەسەرەتاوە وتمان، مرۆڤ، بەئازادی خەلقکراوە و خودی ئەوە کە بڕیار دەدات فریشتە بێت یا ئەهریمەن.

کەواتە ئاگانان لە نیگای چاوەکانتان بێت!

چونکە هەرنیگایەك کارتێکی بانگهێشتە کە بۆ میوانی دڵتانی دەنێرن!

هەربۆیە(صائیب تەبرێزی) دەڵێت:

دەربڕینی عەشق پێویستی بە قسە نیە، هەر هێندە نیگا ئاشنای نیگا بوو، بەسە.

ئەم شیعرە لەبارەی کەسانێکەوەیە کە خەو ناچێتە چاویان و هۆکاری خەوزڕانەکەشیان (فەریدون نەوزاد) بەم جۆرە بەیان دەکات:

بگو بەخواب کە امشب میا بە دیدەی من   جزیرەی کە مکان تو بود اب گرفت

بڵێ بخەوە کە ئەمشەو مەیە بۆ دیدەی من، دورگەیەك کە نشینگەی تۆ بوو ئاو دایپۆشی.

☐ بەلام پرسیارێکمان لە ئێوە هەیە، ئەگەر رۆژێك سواری ئۆتۆمبیلێك ببیت و دوای چەند خولەکێك سەیریکەیت کە ئۆتۆمبیلەکە پێچاوپێچ دەڕوات و شۆفێر یا گازی دەداتێ یا ئیستۆپ دەگرێت بەکورتی هیچ ئاگای لە شۆفێریەکەی نیە لەبەرخۆتەوە بیر لە چی دەکەیتەوە؟

....

بێگومان لەوەلامدا دەڵێیت کە ئەو شۆفێرێکی گونجاو و شایستە نیە چونکە توانای کۆنترۆڵکردنی ئۆتۆمبیلەکەی خۆی نیە.

وئێمەش دەڵێین: ئێستا ئێوە ئەو شۆفێرەن و ئەندامانی جەستەتان ئەو ئۆتۆمبیلەیە! ئایا خۆتان بە شۆفێرێکی شایستە دەزانن؟ بۆچی؟

....

ئێمە لە کتێبی(تکایە مەبنە مەڕ!)دا باسی بەڕێوەبردنی هەستەکانمان بە یەکەمجار لەڕوی دەرونزانیەوە کرد و هەنوکە باسی زۆر زۆر گرنگی (بەڕێوەبردنی ئەندامانی جەستە) بەیان دەکەین،کەواتە، تکایە بەخۆتانی بسەلمێنن کە توانای بەڕێوەبردنی چاوەکانی خۆتان هەیە! باوەڕبکەن زۆرێك لە گوناهانەی کە مرۆڤەکان ناچاردەکەن بۆ ئەنجامدانی جۆرەها خراپەکاری بەرەنجامی هەمان نیگاکردنی دووەمە کە حەزرەتی عەلی فەرمووی!

کەواتە تکایە چاوەکانی خۆت کە کاریان ڕوانینە ئیدارەبکەن و حورمەتیان بەرز ڕابگرن! بەلام پەروین ئیعتیصامی ئاگادارکردنەوەیەکی بۆ چاو هەیە و دەڵێت:

(سەیری بەرپێی خۆت بکە ئەوجا پێ دابنێ   لەناو ڕێ دا چاڵ و چاوی تۆ هەردەم لە پشتەوەیە)

و(محمد تارانی)بە خەم وپەژارەوە دەڵێت:

بەچاوی تەڕ، بەیادی تۆوە ئەم جیهانەمان بەجێهێشت، وەك کۆرپەیەکی ساوا کە گریان دەیکاتە خەو

بەلام(کەلیمی کاشانی) دڵگرانە لە دیتنەکانی و دەڵێت:

هێندە کەنەشیاوم لە خەڵکی دنیا بینی بۆم دەرکەوت کە ئاساسیشی نابینا لە چیدایە

و(صائیب تەبرێزی) خەمی دیتنی خەڵکیەتی لە ڕەستاخێزدا و دەڵێت:

من لە ڕۆژی پەسلان دا خەمێکم هەیە ئەمەیە، کە ڕوخساری خەڵکی دنیا دیسان دەبینمەوە.

بەلام لوت

لەوانەیە کاری هەستیار و گرنگی لوت جگە لەهەناسەدان ئەمە بێت کە لەتوانایدایە ئەو شتانە بۆن بکات کە ئەوانیتر ناتوانن بیبینن!

(نوسەر) دەڵێت: لوت پۆستەچی گەدەیە!

کاتێك برسین و لوت، لوت بۆنی کەبابە دەکات و کسپە لە گەدەی داماو هەڵدەستێنێت! بەلام چەند باشە کە لوتی ئێمە هەمیشە، میهرەبانی، خۆشەویستی، بەخشش و خۆشویستن بۆن بکات!

☐ بەلام پرسیارێك: ئایا دەکرێت لە لوتەوە شتێك فێربیت؟

دەبێت بڵێین: بەڵێ! ئەگەر باوەڕناکەیت ئەم شیعرە بخوێننەوە:

چوکم نوراست چشمی، بار عینم را مشد بینی زبینی باید اموزی رە همسایە داری را

کە چاو کزە، باری چاویلکە هەڵدەگرێت لوت، دەبێت لە لوتەوە فێربیت، ڕەوشی هاوسێیەتی

بەلام دەم:

دەم دوو کاری سەرەکی ئەنجام دەدات:

خواردن و **خواردنەوە** ئاخافتن

بابەتێکی سەیرو خەمناك: ئێمە زۆر هەستیارین بەرامبەر چەشن و جۆر و چۆنیەتی ئەو خواردنانەی دەیخەینە ناودەممان مەبادا میکرۆبێکی پێوەبێت و لەم ڕووەوە هەستیاریەکی زۆر بەخەرج دەدەین!

بەلام لەمەڕ ئەوەی پارەی ئەم خۆراکانە لە کوێوە هاتووە و چۆن دەستەبەر کراوە هیچ هەستیاریەك لەخۆمان نیشان نادەین!

هەرگیز ناپرسین:(ئایا ئەم پاروە حەلاڵە یا حەرام؟)

هەرگیز ناپرسین:(ئەم شەرابەی کە دەینۆشین چی بە ئەقڵ و ئاوەز دەکات؟)

و ئەمەش زۆر سەیرە!

(ولیام شکسبیر) لەبارەی شەرابەوە دەڵێت:

ئەی ڕۆحی نادیاری شەراب، ئەگەر ناوێکت بۆ ناسین نیە، لێگەڕێ تا ناوت بنێم ئەهریمەن!

(سەنایی غەزنەوی) وتەکەی شکسبیر پەسەند دەکات و دەڵێت:

ئەلمە ئولسار ان ر

پیاوی دانا مەستی ...مورد عاقل می   نهد مرد خردمند سوی پستی پی

چ خوری چیزی کز خوردن ان چیز ترا   نی چنان سرو نماید به نظر، سرو چون نی

گر کنی مستی گویند که می کرد نه وی   گر کشی عربده گویند که وی کرد نه می

واتە: (دانا خۆی مەست ناکات و عاقڵ مەی ناتۆشێت، و پیاوی ژیر بەرەو خراپە هەنگاو نانێت، چۆن دەخۆیت شتێك کە بەخواردنی ئەو، نەیت وەك سەرو دێتە بەرچاو، سەروش وەك نەی، گەر بەمەستیت دەڵێن مەی کردی نەك ئەو، گەر هاوار بکەیت دەڵێن ئەو کردی نەك مەی)

پێغەمبەر پەرژا دەڵێت:

پاروی حەرام وەك هێرشی گیانلەبەران وایە بۆ سەر کشتوکاڵ کە درەنگ یا زوو هەموو شتێك لەناو دەبەن!

☐ بەڵام پرسیارێك: بە بۆچونی ئێوە پاروی حەرام مانای چیە؟ تکایە بینوسن.

....

وئێمە بۆ تەواوکردنی وەلامەکەی ئێوە دەڵێین: پاروی حەرام واتە دابینکردنی پارە لە ڕێی نامەشروعەوە! تکایە خۆتان فریومەدەن! چونکە خودا فریو نادرێت!

ئەگەر مەسەلە شەرعیەکانی خۆت لەکاتی خۆیدا ئەنجام دەدەیت دەچیتە زیارەتی ماڵی خودا و شوێنە پیرۆزەکان بەلام پێداویستیەکانی خەلك قۆرخ دەکەیت تاوەکو لە کاتێکی دیاریکراودا بە گرانتر بیفرۆشیت و یاخود لەکاری ئیداریدا کەمتەرخەمی دەنوێنیت یا بەرتیل دەدەیت، لەم حاڵەتەدا ئێوە هیچ جیاوازیەکتان نیە لەگەڵ ئەو کەسەدا کە لەشەوی تاریك و نوتەکدا هەڵدەکوتێتە سەر ماڵی خەلك! تکایە لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبە!

پێویست ناکات کە تۆ لەگەڵ خەلك یا خودا دا ڕاستگۆبیت!

سەرەتا دەبێت لەگەڵ خۆتدا راستگۆبیت!

فریوی ڕواڵەتی فریودەری خود ونازناوێك مەخۆ کە خەلك بەهۆی دینداری ڕواڵەتیتانەوە بە ئێوەی دەدەن!

(حافیز) لەبارەی فریودانی ڕوواڵەتی یەوە دەڵێت:

واعظان کین جلوه در محراب و منبر می کنند   چون به خلوت می روند ان کار دگر کنند

کەواتە، دەسخستنی ماڵ وسامان لە هەر ڕێگەیەکەوە کە زیان بە کۆمەڵگە و خەلك بگەیەنێت حەرامە، چ لە ڕێگەی دزیکردن بەزەبری چەك یا فرۆشتنی مادەی هۆشبەر یا قۆرخکردنی پێداویستی گشتی خەلك، یا بەرتیل وەرگرتن، هەمووی وەك یەکە.

بەوتەی حەزرەتی عەلی: لێپرسینەوە لەگەڵ خۆتان بکەن بەر لەوەی لێپرسینەوەتان لەگەڵ بکرێت!

بەلام پێغەمبەری سەروەر(د.خ) لە نمونەیەکی سەیردا دەفەرموێت:

ئەگەر یەكێك لە ئێوە خۆڵ بكاتە دەمی خۆی باشترە بۆی لەوەی شتێك كەخوا حەرامی كردووە
بخاتە ناو دەمی خۆی!
خوداوەند لە سورەتی زلزال ئایەتی ٨ دەفەرموێت: هەركەسێك بە ئەندازەی مسقاڵەزەرەیەك كاری
خراپی ئەنجام دابێت، سزاكەی وەردەگرێت !
ئێمە لەبارەی ئاوات و ئارەزووەكانەوە پێشتر قسەمان كرد، لێرەدا تەنها بە شیعرێكی (خواجە
عەبدوڵلای ئەنساری) بەسەندە دەكەین، ئەو دەڵێت:

شرط است كە چون مرد رە درد شوی   خاكی تر و ناچیزتر از گرد شوی

هركو ز مراد كم كند مرد شود   بفكن الف مراد تا مرد شوی

مەرجە كە وەك مەردی ڕێ پاك و بێگەرد بیت، خاكیتر و ناچیز تر لە گەرد بیت، هەركەس لە مورادەكانی كەم بكاتەوە دەبێتە مەرد، ئەلفی مر(ا)د فرێدە تا ببیتە مەرد.

باشە، وتمان كە پاروی حەرام وزەو كاریگەری خۆی هەیە هەنوكە گوێ لە قسەكانی كەسێك دەگرین
كە بویە قوربانی پاروی حەرام:
تێبینی: گەنجانی هێژا ئەم چیرۆكە بەوردی بخوێننەوە !

(سەرگوزەشتەی پاروی حەرام)

چو بد كردی مشو ایمن ز افات   كە لازم شد **طبیعت** را مكافات   (ناسر خوسرەو)

كەخراپەت كرد ئیدی ئەرخەیان مەبە لەبەلا، چونكە پێویستە سروشت گیرۆدەی سزات بدات

گەنج بووم وێڵی نان و تینوی ناو! لە فەرمانگەیەكی حكومیدا دەسبەكاربووم چەند ساڵێك دواتر پۆستێكی باشم وەرگرت، ئەودەمە تازە هاوسەرگیریم كردبوو خاوەن منداڵێكی كوڕ بووم كە ناوم نابوو حەمید، ڕۆژێك لە شوێنكارەكەمدا بۆ راپۆرتێك كە بریار بوو بینوسم پێشنیارێكم بۆكرا كە یەكسان بوو بە موچەی ساڵێكم، تا شەو مات وحەیران بووم وزۆر بیرم دەكردەوە، نەمدەزانی دەبێت چی بكەم؟

هەرچۆنێك بێت، بەیانی ئەو ڕۆژە كاتێك چەكەكەم لە گیرفانی خۆمدا بینیەوە، هەموو دودڵیەكانم گۆڕدرا بۆ خۆشی وشادی ولە زەینی خۆمدا هەرچی كەرەستەی نوێ بوو بۆ ماڵەوەم كڕی.
خۆشم فریو دەدا كە ئەمە بەرتیل نیە هەقی راوێژكاریە !
هەروەها بەخۆم دەوت هەموان وەریدەگرن ئێمەش یەكێكیان !
بەكورتی بەم بیركردنەوە وكاركردەوە، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ باری ژیانم باشتر دەبوو.
منداڵی دووەم هاتە دنیا.
ڕۆژێك بەتەنها لە فەرمانگە دانیشتبووم، دەمەو خۆرئاوا بوو لە پەنجەرەوە سەیری زەردەپەرم دەكرد، حاڵێكی تایبەتم هەبوو، باری دارایم زۆرباش بوو لە هیچم كەم نەبوو، هەروەها لەریزی بژاردەكانی راپۆرتی نایاسایی دا بووم، بەڵام حاڵێكی سەیرم هەبوو، كەمێك تەمبەڵ، نەخێ نیگەران، نازانم...

حوسەین ئاغا(کارگوزار)کە پیاوێکی شەریف و باوەڕدار بوو چایەکی بۆ هێنام و وتی:
(بۆچی نارەحەتی؟)
وتم: (هیچ نیە بەڕێز حوسەین، هیچ نیە)
حوسەین ئاغا کە ڕوخسارێکی نورانی هەبوو لەسەر کورسیەکەی تەنیشتم دانیشت وتی:
((ئازیزم! تۆ ڕێك وەك کوڕی من وایت ومن ئیدی خۆری دەم گوێسەبانەم بەلام هەر لە ڕۆژانی بەراییەوە کە هاتی بۆ ئەم فەرمانگەیە پێمخۆش بوو شتێکت پێ بڵێم وئەویش ئەوەیە کوڕم، هەوڵبدە ماڵی حەرام نەبەیتە ناو ماڵەکەت کە درەنگ یازوو لەدەست وپێی ژن ومنداڵەکانت دەئاڵێت! باوەڕبکە من ئەم مووانەم لە ئاشدا سپی نەکردووە! کوڕم!)
از جزا وکیفر کردار خود غافل مشو در زمستان هرچه کشتی در بهار اید بیرون
واتە(لە پاداشت و تۆڵەی کردەوکانی خۆت غافلْ مەبە، لە زستاندا هەرچیەکت چاند لە بەهاردا سەردەرئێنی)
من بە لالوتێکەوە وتم: (مەبەستت چیە حوسەین ئاغا؟)
و حوسەین ئاغا وتی(هیچ کوڕم، من بە ئەزمونێك کە هەمە تا ئێستا نەمدیوە کەسێك ماڵی حەرام بباتە ماڵەکەی وئاگری تێبەر نەبێت)
پاشان یا ئەڵلاّیەکی وت وخواحافیزی کرد وڕۆشت.
بەڕێز حوسەین ڕۆشت بەلام نازانم بۆچی قسەکانی بەشێوەیەکی خراپ دڵی هەژاندم؟!
دوای چەند ساڵێك...
ئێستا ئیدی باری دارایم باشی باش بوو، جۆکەرێکی هەر چەشنە ڕاپۆرتێکی نایاسایی وپسپۆڕی ساختەکردنی ڕاپۆرت!
ئێستا سێ منداڵم هەبوو ژیانی مادیشم ڕۆژ لەدوای ڕۆژ باشتر دەبوو!
دڵماوە حوسەین ئاغا ماوەیەك لەوەوپێش کۆچی دوایی کرد ومن لەسەر گۆڕەکەی بەخۆم دەوت:
(پیاوی باش، چ هەزەلیاتێکی پێشکەشی ئێمە کرد، ئێستا هەستە وبڕوانە باری ژیانی ئێمە چۆنە! شەوێك لە فەرمانگە مژوڵی کارکردن بووم کە...
خێزانەکەم تەلەفونی بۆ کردم وبە گریە وزاریەوە وتی(خێرا وەرە ماڵەوە)
وتم: چی بووە؟
وتی: زوو وەرە، حەمید شەڕی کردووە وبردویانە بۆ بنکەی پۆلیس
پاش چەند خولەکێك لە ژوری ئەفسەری ئێشکگردا بووم.
ئەفسەری ئێشکگر ڕوی لەمن کرد و وتی(بەداخەوە کورەکەی ئێوە بەهۆی خواردنەوەی مەشروباتی کحولیەوە، مەست بووە ولە گاڵتەکردن یا پێکدادانێکدا گەنجێکی تری بە چەقۆ کوشتووە!
ئای خوایە گیان! دنیا وێران بوو بەسەرما! خەریك بوو شێت دەبووم!
خوایەگیان چیبکەم؟

دوای چەند مانگێك...

پارەی زۆر زۆرم خەرج کردبوو، نزیکەی نیوەی ئەو سامانەی بەدرێژایی ئەو ساڵانە پاشەکەوتم کرد بوو هەموویم دا بە پارێزەرە جیاوازەکان، باشترین پارێزەر! تا بەڵکو رەزامەندی باوك ودایکی کوژراو بدەست بێنم بەلام نەکراو نەکرا! دادگا فەرمانی تۆڵەکردنەوە(قەصاص)ی دا!

شەوێك لە زیندانەوە پەیوەندیان کرد و وتی:

(کاتژمێر چواری بەیانی سبەینێ لە بەندیخانەبن بۆ رێورەسمی لەسێدارەدانی کورەکەتان)

خوایەگیان چ شەوێکی مەرگبار! خوایەگیان من لە کوێدا هەڵەم کردووە؟

داماوە هاوسەرەکەم لەم ماوەیەدا بە ئەندازەی سەدساڵ پیر بوو بوو!

ئەو شەوە کورەکەم من ودایکی ماچ کرد وداوای گەردن ئازایی کرد.

دوای چەند ساتێك، بیست و پێنج ساڵ زەحمەت وهەوڵ وماندوبوون وتاسە وئەوینی من بە داری قەنارەوە، ساردو سڕو بێ گیان بوو!

بەهەمان شێوە کە لەپشت پەردەی ئەسرینەوە تەماشای پەیکەری بێگیانی ئەوم دەکرد ئەو رۆژەم بیرهاتەوە کە دایکی بە تامەزرۆییەکی تایبەتەوە وتی(دووگیان بووە!)

ئەو رۆژەی حەمید هاتە دنیاو یەکەم جار کە بەهاوکاری من یەکەم هەنگاوی نا ویەکەم سەوزبوونی موو لە پشت لێوەکانی کە رۆحی منی لێوان دەکرد لە خۆشی وشادی وبایی هەوایی بوون.

بەلام مەخابن کە وامدەزانی: زۆر هەبوون، نیشانەی بەختەوەریە!

و پەنام بۆ زۆر کار برد تاوەکو ئەو هەست بەکەم وکورِی نەکات وەك دەوترێت لاسار نەبێت!

بەلام لە پەروەردەکردنی بێئاگابووم چونکە خۆشم نمونەیەکی پەروەردەیی گونجاوم لە مێشکا نەبوو، تەنها بیرم لە پارە دەکردەوە!

لەکاتێکدا خەریك بووم سەیری تەرمی حەمیدی کورە گەورەم دەکرد دەموچاوی حوسەین ئاغام بەو سیمانورانیەوە دەهاتە پێش چاو ودەنگەکەییم بەروونی دەبیست کە دەیوت:

(کوڕم هەوڵبدە ماڵی حەرام نەبەیتە نێو ماڵەکەت

من بەو ئەزمونەی کە هەمە تا هەنوکە نەمدیوە

کەسێك ماڵی حەرام بباتە ماڵەوە وئاور لەژیانی بەرنەدات!

باوەڕبکە ماڵی حەرام لەدەست وداوێنی خێزانەکەت دەئاڵێت!

و ئەم شیعرەی بۆ دەخوێندمەوە:

از جزاو کیفر کردار خود غافل مشو در زمستان هەرچە کشتی، در بهار اید بیرون

و بارانی ئەسرین بوو کەبەسەر گونامدا چۆرەی دەکرد.

و هەنوکە چەند درەنگی کردبوو، بەداخەوە... بەداخەوە...

باشە، ببورن ئەگەر دڵتەنگ بوون بەلام زانینی ئەم بەسەرهاتە واقیعیە بۆ ئێمە گرنگە! چونکە ژیانی گروپێك نابود بووە تا ئێمە ژیانی خۆمان بنیات بنێین.

لەبارەیەوە پەروین ئیعتیصامی دەڵێت:
تۆش دەبێت بە چیرۆکە دێرینەکان بخوێنەرەوە- بۆ پەند وەرگتن چیرۆکە دێرینەکان
لە یادت بێت:
ئەگبەت کەسێکە دەبێتە مایەی پەند وەرگرتنی کەسانیتر!
و بەختەوەر کەسێکە لە کەسانیتر پەند وەردەگرێت!
واهەست دەکەین شتێك نەماوە لەبارەی پاروی حەرامەوە نەمان وتبێت.
کەواتە تکا دەکەین حورمەتی دەم بەرز رابگرن! و پاروی حەرامی تێمەخەن!
سوپاسگوزارین!
لەبارەی **(ددان)**یشەوە بڵێین کە(ئەشرەف الدین حوسەینی) دەڵێت:
چێژی دنیا ژن و ددان بوو بێ ژن و ددان دنیا زیندان بوو
بەلام بابچینە سەروەختی کارکردنی دواتری دەم واتە **زمان!**
سەرەتا دەچینە خزمەت پێغەمبەر(د.خ) کە لەدەربڕینیکی قوڵ و پڕماناداا دەفەرموێت:
کاتێ رۆژ دەبێتەوە
گشت ئەندامانی جەستە لەبەرامبەر زماندا سەری رێز نەوی دەکەن و دەڵێن:
لەمەر ئێمە ترسی خوات هەبێت چونکە چاکی ئێمە بەتۆوە پەیوەستە
ئەگەر تۆ رێك وراست بیت ئێمەش ڕاست دەبین
و ئەگەر روو لەلاری بکەیت ئێمە لار دەبین!
و(کاترین پاندەر) وتەکەی پێغەمبەر(د.خ) دەسەلمێنێت و دەڵێت:
هەندێ جار، هەڵخلیسکانی زمان لە هەڵخلیسکانی پێ سامناکترە!
و حەزرەتی عەلی(ر.خ) زمان بە دڕندەیەك دەزانێت و دەڵێت:
زمان وەك دڕندەیەك وایە ئەگەر بەرەلای بکەیت دەتگەزێت!
و(ئەبولقاسم حالەت) هەر لەمەر زمان دەڵێت:
زمان تیغێکە کەلەناو قەد دا دەتبڕێت، جگە لە مەینەت و زیان هیچی لێ سەوز نابێت، وەك دڕندەیەکە لە قەفەزی دەمدا، بێ جێ گەر بەرەلا بکرێت، بەجێ دەتبڕێت.
سەیرە کە بزانن لە قورئانی پیرۆزدا:
٢٥ جار وشەی(زمان) دوبارە بۆتەوە
و ٢٥ جار وشەی (مۆچیاری) هاتووە
و ئەمەش بەم مانایە کە پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەفەرموێت: هەرکاتێك زار دەکەنەوە مۆچیاری و قسەی چاك بکەن!
و(نوسەر) لە راڤەی فەرمودەکەی پێغەمبەردا(د.خ) دەڵێت:

قسەیەك بكەن كە بارێك لەسەرشانی كەسێك و درکێك لە چاوی ئازیزێك و ئاوەزێك بخانە سەر دانانی
بیسەر!
(مەولەوی) لەبارەی زمانەوە دەڵێت:
ئەی زمان، هەم گەنجینەی بێپایان تۆی، ئەی زمان، هەم دەردی بێ دەرمان تۆی
حەزرەت عەلی بڕوای بە پاراستن و پاسەوانی کردنی زمان هەیە:
زمانی خۆت بپارێزە، هەروەك چۆن زێڕو زیوی خۆت لە خەزێنەدا دەپارێزیت!
و (ئەبولقاسم حالەت) وتەکەی عەلی دوبارە دەکاتەوەو دەڵێت:
بەرلەوەی دەم بکەیتەوە بڕوانە، پێویستە لە عەیب و عار دوربێت، بەردەوام زمانت لەدەمدا بپارێزە،
هەروەك چۆن زێڕو زیوەکانت دەپارێزیت.
(ڤۆلتێر) کەسەکان وریادەکاتەوە و دەڵێت:
ئەوانەی کە لە زمانلوسی دا لێوەشاوەیی بەخەرج دەدەن، زۆرتر نیازی ناپاکی لە دڵی خۆیاندا
دەپەروەرێنن!
پێشبڕکێیەکی زیرەکی! ئەگەر ئامادەن دەست پێدەکەین...

دوو شت بۆ زمان زۆر زۆر گرنگە:

یەکێکیان، زۆر زۆر خراپە، و ئەویتر زۆر زۆر چاکە!

....

باشە، بەلام :(ئێستا دەبینیت چەند زیرەکیت)
ڕێنماییەك: ئێمە کاتێك دەمانەوێت فرەیی، زۆروزەوەندی یا ڕەگو ریشەی شتێك بەیان بکەین
وشەی(دایك) بەکاردێنین بۆ نمونە دەڵێین:
دایکی هەموو چاکەکان، دایکی هەموو خراپەکان و هاوشێوەکانی...
لێرەدا ئێمە دەمانەوێت دایکی هەموو خراپەکان ناو ببەین!
ئایا ئێوە دەتوانن بیڵێن؟ نەختێك بیربکەنەوەو بینوسن:

....

بۆ ئەوەی تێبگەین دایکی هەموو پیسی و چەپەڵی و خراپەکان چیە؟
لە پای مینبەرەکەی پێغەمبەردا (د.خ) دادەنیشین(جوان گوێ بگرن!)
ئەو دەفەرموێت: دایکی هەموو خراپەو چەپەڵیەکان(درۆ)یە!
و درێژەی دەداتێ: خۆش بەحاڵی ئەوکەسانەی زمانی خۆیان بەدرۆ پیس ناکەن!
هیوادارم کە باشتان وتبێت!
باشە دەگەڕێینەوە بۆ سەرەتای قسەکانمان ئێستا زانیمان ئەو شتە خراپەی لەڕێی زمانەوە بەیان
دەکرێت (درۆ)یە!
بەلام ئەی شتە باشەکە بەبۆچونی ئێوە چیە؟ نەختێك بیربکەنەوەو بینوسن:

ئەنوکە بۆ ئەوەی بزانین ئەو شتەی بۆ زمان زۆر باشە چیە؟

هەمدیس دەچینە خزمەت پێغەمبەر(د.خ) بەرێزیان هێندە نرخ وبەهای بۆ دادەنێن کە دەفەرموێت:

یەکەم پەرستش(بێدەنگیە)!

و(نوسەر) دەڵێت:

چەند چاکە رۆژانە چەند ساتێك بەبێدەنگی دانیشین و گوێ لە چرپەی(ئەو) بگرین!

(ئەمیر خەسرەوی دهلەوی) دەربارەی بێدەنگی دەڵێت:

پەشیمانی زۆرم بینی لە قسان   نەبوو لە بێدەنگی، هیچ کەس پەشیمان

بەلام گروپێك بروایان بە بێدەنگی هەیە لە بەرامبەر نەزانەکاندا و دەڵێن:

بابی خردان ساز سخن، ساز نکن   گوش شنوا چو نیست بی باز مکن

بی کمای های انسان از سخن پیدا شود   پسته بی مغز چو لب وا کند رسوا شود

لەگەڵ نەزانەکاندا سەری قسە والامەکە، کە گوێی بیسەر نیە دەم وامەکە، کێماسیەکامی مرۆڤ لە قسەوە دەردەکەوێت، بستەی پوچ کە دەمی کردەوە ڕسوا دەبێت.

و(ئەمیر خەسرەوی دهلەوی) دەم بە قاپی فیتنە دەچوێنێت:

دەرگای فیتنە داخستن، دەم داخستنە، چونکە جیهان بە چاك و خراپەوە ئاوسە

و(هەجویری) عاریفی مەزن مەرجێکی بۆ بێدەنگی و قسەکردن هەیەو دەڵێت: مەرجی بێدەنگی دەروێش ئەوەیە کە لە ناڕەوا بێدەنگ نەبێت!

مەرجی وتنیش: ئەوەیە جگە لە هەق هیچ نەڵێت!

و(نوسەر) لەگوزارشتێکی پڕماناادا دەڵێت: زمان، سەمفۆنیای موزیکی ئۆرکیسترای ئەقڵی مرۆڤە!

وئێمە دەپرسین: ئایا ئەوانیتر لە بیستنی موزیکی ئێوە چێژ وەردەگرن؟ بۆچی؟

بەلام پێغەبەری سەروەر(د.خ) بروای بە بەندکردنی زمان هەیە: هیچ شتێك بۆ زیندانی کردن، لە زمان شایستەتر نیە!

پاشان دەستی نزا هەڵدەبڕێت و دەفەرموێت: رەحمەت و سۆزی خودا لەو کەسەی کە زمانی خۆی دەپارێزێت!

چونکە بێدەنگی ئارایشتی دانا و بەرگی نەزانە!

و(نظامی گنجوی) لەبارەی وتەکەی پەیامبەرەوە دەڵێت: بەنەرمی قسەکردن دانایی یە، بەزبری هاتنەگۆ نێوانەیی یە، بێژەری بەدگۆ گەر قسەبکات، چاك نیە هەرچەند چاك بڵێت.

ڕاگەیاندنی مەترسی!

زمانی سور سەری سەوز بەبادەدات، وریابە سەرمەخەرە سەری زمان

و(عەباسی فەرخی) بە گاڵتەجاریەوە دەڵێت: بەگشتی کاری چاك کەم دەکەین، قسەی چاك زۆر دەکەین!

(لوقمانی حەکیم) لە پێشنیارێکی کورتدا دەڵێت:

کوڕی شیرینم، قسە بە سۆزو خۆشەویستیەوە بکە!

و پێغەبەری سەروەر(د.خ) دەربارەی قسەکردن دەڵێت:

بیربکەوە، ئەوجا قسەبکە، تاوەکو لە هەڵخلیسکانی زمان پارێزراو بیت!

پێشەوا (غەزالی) دەرابارەی قسەکردن دەڵێت: هەوڵبدە کۆیلەی قسەکانت نەبیت بەڵکو قسە لە ژێر فەرمانی خۆتدا بێت!

و(ئیبن یەمین) بۆ تەواوکردنی وتەکەی غەزالی دەڵێت:

تا پرسیارت لێنەکرێت دەم لە قسە مەکوتە، و ئەوەش دەیڵێیت جگە لە ڕاستی هیچ مەڵێ.

(ولیام شکسبیر) لەبارەی شیرین زمانیەوە دەڵێت:

قسە کاتێك شیرین بێت(پیامەڵدان)ە

بەلام کاتێك زۆر شیرین بێت(ڕوپامایی)یە

و(سەعدی) لە وتەیەکی پڕمانادا دەڵێت: هەرکەس قسەی سوێر بێت، وەلامی تاڵ دەبیستێت!

ئێمە وتمان کە درۆ مەڵێن بەلام وەك بڵێیت وتنی ڕاستیش گرفتی خۆی هەیە!

گوێ لەم شیعرەی(صائیب تەبریزی) بگرن:

گوفتاری ڕاست دەبێتە مایەی ئازار   قسەی هەق بەرز بێتەوە، دەبێتە دار

باس لە قسەی هەق کرا، ئەم بەسەرهاتە جوانە بیخوێننەوە:

(چیرۆکی قسەی هەق)

یابێدەنگ بە، یا قسەیەك بکە لە بێدەنگی باشتربێت! (فیثا غورث)

لە کۆڕێکدا کۆمەڵێك لە پیاوان دانیشتبوون، عاریفێك لەو نێوەندەدا وتی:

(ئەگەر کەسێك هەقیقەتێك بڵێت من ئەسپێکی پێدەبەخشم)

هاوڕێکانی بەسەرسامیەوە وتیان بۆچی(ئەسپ؟!)

عاریفەکە وتی:(بۆئەوەی سوار بێت و لێرە هەڵبێت!)

بەلام پاراستنی حورمەتی زمان مانای چیە؟

واتە قسەی ناپەسەند نەکەین هەر وتەیەك بەرلە وتن، قسە باش بچەژێن بیوێژین ئینجا بیبێژین و بەیانی بکەین.

(واعیظ قەزوینی) وتەکەی ئێمە پەسەند دەکات و دەڵێت:

لەوتنی عەیبی کەسانیتر بێدەنگ بە، بەچاکەی خۆت ئاوێنەی عەیبنمای کەسانیتر بە

ئەمەش واتە بەرزراگرتنی حورمەتی زمان!

بەلام گەردن:

دەربارەی بەرپرسیاریتی گەردن هەرنەوندە بەسە کە پاراستنی گرنگترین بەشی جەستە واتە (سەر)ی لە ئەستۆدایە! بەلام هەندێك گەردنێکی بەرزیان هەیە کە سەرەتاتکێ دەکەنە ناو ژیانی تایبەتی کەسانیتر! تکایە ئێوە لەو جۆرە مەبن!

هەنوکە دەگەینە **گوێ**!

ئومێدەوارم بە جێیەك نەگەین کە بلێین:

گوێی گەردون پرە لە بانگی پێشینان بەلام کەسێك کە گوێ لەم بانگە بگرێت کەمە.

بەلام دەزانن بۆچی خوداوەند دوو گوێی پێبەخشیوین؟

(خواجە نەسیرەدین توسی) هۆکارەکەی بەم چەشنە ڕون دەکاتەوە:

دوو گوێ وزمانێکیان لە ئەزەل پێداویت، واتە دوان ببیستە و یەکێك زیاتر مەڵێ

پێغەمبەری ڕێزدار(د.خ) دەربارەی کارکردی گوێ کە بیستنە دەفەرموێت:

خوداوەند، بەهەشتی لەکەسانێك حەرام کردووە کە بایەخ نادەن بە هەرچیەك کە دەیبیستن و دەیلێن!

وە(مەولانا) پەیامێکی تایبەت بۆ گوێ دادەنێت و دەڵێت:

مرۆڤ چاخ دەبێت لە رێی گوێچکەوە، گیانلەبەر چاخ دەبێت لە رێی گەرو خواردنەوە

باش سەرنج لەم نمونەیە بدەن!

ولیدابنێن کە ئێوە لە ژورێکدان و چەندین دەلاقەی تێدایە، و ئاوە ئاپیسەکان لەم دەلاقانەوە دزە دەکەنە ناو ژورەکە، دوای ماوەیەك دەکەویتە چ دۆخێکەوە؟

بێگومان دەلێیت: ژورێکی پڕ لە ئاوی پیس!

ئێستا ئەو ژورە، زەین و رۆحی ئێمە و دەلاقەکانیش گوێیەکانی ئێمەن.

کەواتە ئەگەر خوازیارن زەینێکی پاك و رۆحێکی زولاڵتان هەبێت دەلاقەکانی گوێی خۆتان بەڕوی هەر قسەیەکی قەڵب و ناپەسەندا دابخەن!

باوەڕبکەن! زۆرێك لە خراپەکاریەکانی مرۆڤ دوای چاو لە ڕێی گوێچکەوە ڕودەدات و ئەو وەسوەسانەی دەیچپێنن بە گوێی مرۆڤدا فاکتەرێکی گرنگن بۆ وێڵ بوون و دواجار نابودکردنی ئێمە!

تکایە گوێ بۆ هەر قسەیەك شل مەکەن و ئەگەر قسەیەکتان بیست بەر لە بڕیاردان لە ئەنجامدانی بیر لە سەرەنجامەکەی بکەنەوە.

بەلام ئایا دەزانن کە عاریفەکان ئەوەی گوێ دەیبیستێت بە نارەوای دەزانن؟

ئەم چیرۆکە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی ڕەواو ناڕەوا)

قسەکان فانین، چەمکەکان باقین، کەواتە، ئاگاداری قسەکانتان بن!
(مەحمودی نامقی)

لە عاریفێکیان پرسی: ڕەوا چیە و ناڕەوا کامەیە؟

شیخ دەستێکی خستە سەر ڕومەتی و وتی : بڕوانە مەودای نێوان ڕەوا و ناڕەوا چوار پەنجەیە، ئەوەی بەچاو بینیت، ڕەوایە وئەوەی بە گوێ بیستت ناڕەوا!)

کەواتە ئێستا زانیمان کە پاراستنی حورمەتی گوێ واتە گوێ بۆ هەر قسەیەك شل نەکەین!

بەلام کارێك نەکەن کە ئێمە لەزاری (عەلی مەزروعی) یەوە بلێین:

گوێ ئەگەر گوێی تۆ و نالە ئەگەر نالی ئێمەیە، ئەوەی ئەلبەت بە جێیەك ناگات هاواری ئێمەیە!

باشە ئێستا دەگەین بەدڵ!

سەرەتا بابزانین دڵ، چۆن خەلق بووە؟

(ئەبوسەعید ئەبوالخیر) لەدایکبوونی دڵ بەمچەشنە دەهۆنێتەوە:

از شبنم عشق خاك ادم گل شد   شوری برخاست و فتنه‌ای حاصل شد

سر نیشتر عشق بر رگ روح زدند   يك **قطره** خون چكيد و نامش دل شد

(بەهۆی شەونمی عەشقەوە خۆڵی ئادەم بوو بەقوڕ، سۆزێکی لێهەستا و فیتنەیەك بەرپا بوو، سەری نەشتەری عەشقیان دا لە ڕەگی ڕۆح، دڵۆپێك خوێن تکاو ناوی نرا دڵ)

و(پێغەمبەری نازدار(د،خ) دڵ بە سەنتەری ڕازو نهێنیەکانی خوداوەند دەزانێت و دەفەرموێت:

دڵ، سەنتەری نیهێنیەکانی خودایە، بەپاك و خاوێنی بیپارێزن!

هەروەها حەزرەتی مەسیح(س) دەفەرموێت:

ئەگەر دڵی خۆت لە پەرستگادا بکەیتە قوربانی، ئەوجا منیش دێم!

بەلام (کەلیمی کاشانی) دڵ بەهۆکاری ڕسوایی دەزانێت و دەلێت:

ڕسوایی ژیان تەنها دوو ڕۆژی خایاند، ئەویش کەلیم بەتۆی بلێم کە چ زوو تێپەڕی، ڕۆژێك خەریکی دڵبەستن بووین بەم و بەو، ڕۆژێکیتر بەدڵ کەندن لەم و لەو تێپەڕی)

هەنوکە ببیستن ڕیوایەتێکی تر لەمەڕ(لەدایکبوونی دڵ) لەزاری نوسەرەوە:

(لەدایکبوونی دڵ)

لەبەرەبەیانی سپێدەی ئەزەل، خوداوەند لە ئەندێشەی سەوزی خۆیدا بەمجۆرە بیری دەکردەوە: بونەوەرێکم دەوێت بەسەوزی و تەڕوپاروی بەهار، کە پێ بنێتە هەرجێیەك ئەوین و میهرەبانی چرۆ بکات، بەگەرمی هەتاوبێت، بۆ هەرجێیەك بڕوات جۆش و خرۆشی ژیان دەست پێبکات، وەك هەلاو نەرم بێت تا برینی بیابانی دڵی دەردەداران دەوا بکات، بەدامەزراوی شاخەکان بێت تا ببێتە پەنای بێپەنایان، بەم چەشنە قوڕی مرۆڤی بە سروشتی عەشقەوە شێلا، و بونەوەرێکی خەلق کرد جیاواز لە لەو بونەوەرانەی تا هەنوکە خەلقی کردبوو.

سەرەتا ئەقلی خەلق کرد، تاوەکو ئەو داناو دراوسێی خۆی بێت!

پاشان دوو چاوی بۆ خەلق کرد، تاوەکو هەموو شتێك بەرلە داوەری کردن بەباشی ببینێت! دوو گوێچکە تا هەموو قسە باشەکان بەباشی ببیستێت! یەك زمانیش تا بێدەنگی پیرۆز رابگرێت، دوو لێو تاوەکو پەرستشی زەردەخەنە بکات،

و ئەنیێشەی خستە نێوان دوو چاوو دوو گوێ، تا هەموو شتێك بەباشی ببینێت و ببیستێت و بپێوێت و هەرگیز داوەری نەکات!

لە ژێر چاوەکانیدا پارچەیەکی دانا بەدوو دەلاقەوە تا ئەوەی کە نابینرێت بۆن بکات، وەك بۆن و بەرامەی گوزەری عەشق! چونکە خودا بەباشی دەیزانی، جوانترین و باشترین شتەکانی دنیا ئەو شتانەن کە بەچاوی سەر نابینرێن!

پاشان دوو دەست، تاوەکو بەدەستێك کارەکانی خۆی و بەدەستێکی تر خەریکی کاری کەسانیتر بێت!

دوو پێ، کە هەردەم بەپرتاو لە گەڕاندا بن بەدوای خودێتی خۆیدا، خوداوەند ئەوی بە بەژنێکی ڕێك و ڕاستەوە خەلق کرد، تاوەك گیانەوەرانی تر بەسەر زەویدا نەخشێت، تا بتوانێت کە ئەلفی قامەتی ئەو دەبێت بەرەو ئاسمان عروج بکات تاوەکو حەزرەتی عەشق بدۆزێتەوە، بەم چەشنە سەروی بەژنی مرۆڤ شێوەی گرت!

ڕۆژگارێك تێپەڕی...

بەلام خوداوەند بینی کە ئەم مەخلوقە دوو پێیە کە ئەم هەموو خەسڵەتە ناوازەی پێبەخشیوە، بێبەزەییانە خەریکی شکارە و قوت دەدات و هاوسێکەی لە بەر پلە گۆشتێك دەکوژێت و ... هیچی تر!

ئەو بونەوەرێك بووکە:

زەردەپەڕ دڵی نەدەبرد

لەجوانی نەدەگەشت

گوڵی بۆن نەدەکرد

خەمی نەدەچەشت

شادی نەدەزانی

و عەشقی...

خوداوەند بەدیتنی ئەم دۆخە، شتێك کەوتە ناودڵی!

دەمەو ئێوارە لە بن دیواری کاگڵی بەهەشت دا لە ژێر لقێکی درەختی توبا کەوتە بیرکردنەوەو لەبەر خۆیەوە بەم جۆرە چپەی دەکرد:

وادەزانیت ئەو بۆتە خراپترین مەخلوقی من

بۆچی هێندە بێ بەزەییە؟

بۆچی بیانویەکی جوانی بۆ ژیان نیە؟

بۆچی لە ئاسمان ڕانامێنێت؟
بۆچی بانگم ناکات؟
بۆچی تەنها بیر لە شکارو خواردن و خەوتن دەکاتەوە؟
ئەم هەموو ئەستێرەو ئەم مانگەشەوە دڵڕفێن و ئەو کە بە سکی تێر
نوقمی خەوو هەزاران بۆچی و مەخابن زەینی خودای لێوڕێژ کردبوو
لە پڕ گوتەیەك لە زەینی دا درەوشایەوە...(دڵ!)
خوداوەند لە خۆشیانا هاواری کرد (دۆزیمەوە...دۆزیمەوە!)
و فریشتەکان بە حیرەتەوە لە خوداوەندیان دەڕوانی.
و خودا یەکسەر دەستبەکار بوو:
تنۆکێك لە ئارەقەی شەقایق، دڵۆپێك لە میهرەبانی ماسی
گەڵایەك لە ناسکی گوڵ، قومێك لە شەرابی ترێ
ئاسمانێك عەشق، دەریایەك ئەشك
پاشان، ڕەنگەکەی لە ڕەنگدانی دواین زەردەپەڕی پایز هەڵگرت و
خەمێکی بە فراوانی کاکێشان لە میحرابە چکۆلەکەیدا جێکردەوە
ئەودەمە لە دەمی خوداوەندی خۆی فوی کرد بەبەریا و خستیە ناو قەفەسی سینەیەوە تاوەکو
هەمیشە ببێتە شوێنگەی تایبەتی ئەو و بوخچەیەکی پەنهانی لە ڕازە نهێنیەکان
پاشان ڕیتمی لێدانەکانی بە ئاوازی پەیڤەکان
خۆشم دەوێت...خۆشم دەوێت
کۆك بوون و لێدانی دەست پێکرد
و فریشتەکان نوقمی حیرەت
لە ئەشرەفی مەخلوقات و شاکارەکەی خوداوەندیان دەڕوانی ...و بەم جۆرە
مرۆڤ بە دیتنی زەردەپەڕ، بۆیەکەم جار گریا
بێ ئەوەی پێکەنینی ئەزمون کردبێت
چونکە دەیزانی:
تەنها کەسانێك دەتوانن لەناخی دڵەوە پێبکەنن
کە لەناخی دڵەوە گریابن!
پاشان نیگاکانی بە هێوری بەرەو هاوسەرەکەی چەرخا و لەناخی دڵەوە زەردەخەنەیەکی بۆکرد
چونکە هەنوکە دەیزانی کە:
زەردەخەنە واتە: کورت ترین مەودا بۆ وتنی خۆشم دەوێت!
ئەودەمە بەدوای عەتری گوزەری عەشقدا بە نیگایەکی تەڕەوە سەیری ئاسمانی کرد

وبەتاسەیەکی دڵگیرەوە شوێن فرینی پەروانە کەوت
ئەوجا لەسەر بەرماڵی گوڵی سوری نیایش راوەستا و
لەگەڵ خوداوەندا کەوتە گفتوگۆ!
وفریشتەکان بە چاوی تەڕی تاسەمەندیەوە لەویان دەڕوانی،
بێدەنگی باڵی بەسەر هەموو بوون دا کێشا بوو،
وخوداوەند بە خۆشی و شادومانیەوە ڕوی لە فریشتەکان کردو وتی:
(ئەمەیە ڕێزدارتین مەخلوقاتی من، کڕنوشی بۆ بەرن!)
ئەودەمە ڕوی لەمرۆڤ کرد و وتی:
شاخە گەورەکان پڕ لە کانیاون و دڵە گەورەکان پڕ لە ئەشك!
هەردەمێك دڵت شکا، دڵنیابە من لەوێم
من دڵم خستۆتە ناو سینەتەوە و عەشقم کردۆتە خانەخوێ
تاوەکو وجودت مانای هەبێت
لەیادت بێت، عەرشی من لە دڵەشکاوەکاندایە!
وبەم چەشنە دابەزینی مرۆڤ بەلەدایکبوونی دڵ دەستی پێکرد...
هەرچیەکمان ویست بیڵێین لە چیرۆکی لەدایکبوونی دڵ دا وتمان، هیوادارین چێژتان لێوەرگرتبێت!
بەلام هەر لەدایکبوتێك مردنێکی لە پێشە و لەم بەشەدا دەمانەوێت ئێوە لە مەرگی دڵ ئاگادار بکەینەوە، بەوردی ئەم بەسەر هاتە بخوێننەوە:

(چیرۆکی مردنی دڵ)

مەرگی دڵ بەلەدایکبوونی غەریزەکان دەست پێدەکات!

(رەزا ئەمانولاهی)

(مالیکی کوڕی دینار) وتی: پرسیارم لەحەسەنی بەسری کرد:
(سزای چارەرەشی خەڵك لە چیدایە؟
وتی(مردنی دڵ)
وتم: دڵ مردن چیە؟
وتی: خۆشەویستی دنیا
بەلام(بابا تاهیری عوریان) بەم چەشنە سکالا لە دڵ دەکات:

خودایا داد ازین دل، داد ازین دل ... کەمن یك دم نگشتم شاد ازین دل
چو فردا، داد خواهان داد خواهند ... بگویم صد هزار داد ازین دل

و(قوتبەدین ئەبوالفەتح موحەمەد) دەڵێت:
خاوەنی دڵ، ئەو کەسەیە کە:
قەدری دڵ بزانێت و نرخی بناسێت

وبزانێت كه دڵی ئەو چی دەڵێت
و لەكێ دەدوێت و بەكێ دەڵێت
و كەی دەبیستێ و لەكێ دەبیستێ
و كێ له قاپی دڵی ئەو دێته ژورەوە
و دەبێت دەرگا بۆ كێ والآ بكات
و دەبێت جێی كێ بكاتەوه
و ڕێ بەكێ نەدات!

و(تەبیبی ئەسفەهانی) دەربارەی ڕەنجاندنی دڵێك دەڵێت:

مرنجان دلم را كه این مرغی وحشی زبام كه برخاست مشكل نشیند

(دڵم مەرەنجێنه چونكه ئەم باڵندە كێویه، له گوێسەبانەیەك هەڵفڕی به ئەستەم دەنیشێتەوه)

بەلام(نیزامەدین دەستفەیب) دەرەبارەی دڵی پەرێشان دەڵێت:

(دڵ كه پەرێشـان بـوو دەبێـت لـه سینه بیكەیتـه دەرەوه، مـردوو هەرچـەند نـازدار بێت نـاتوانی بیهێڵیتەوه)

(چیرۆكی دڵێكی شكاو)

كاتێك بۆ دڵی دەردەداران كاردەكەیت، خوداوەند له دڵی تۆدایه ! (راحیله موعینی پور)

ڕۆژێك (ئەبوسەعید ئەبولخەیر) لەسەر بەرماڵە سەوزەكەی خۆی دانیشـتبوو دەگریا، ئـەوجا ڕوی له ئاسمان كرد وتی:

خوایەگیان تۆ له كوێ بدۆزمەوه؟

وەلام درایەوه:

((ئەبوسەعید، من له دڵه شكاوەكاندام، له هەرجێیەك دڵێكی شكاوت دۆزیەوه دڵنیابه من لەوێم.

هەر لەبەرئەمەیه كه (شێخی بەهایی) دەڵێت:

هەر شیشەیەك كه بشكێت بێ نرخ دەبێت، جگه له شیشەی دڵ كه نرخی گران دەبێت.

و(صائیب تەبرێزی) هەر لەبارەی دڵەوه دەڵێت:

لەدەرگای هەق بخوازه دڵێكی شكاو، شیشه كه شكا، بۆلای شیشەگەر دێت.

و(عورفی شیرازی) لەبارەی دڵی شكاو یا پەرێشانەوه دەڵێت:

گر نخل وفا بر ندهد، چشم تری هست تا ریشه در اب است امید ثمری هست

ان دل كه پریشان شود از ناله بلبل در دامنش اویز كه باوی خبری هست

☐ بەلام پرسیارێكمان له ئێوه هەیه:

تۆ كاتێك دەتەوێت بۆ مزگەوت، پەرستگا یا كڵێسه بڕۆیت چی دەكەیت؟

بێگومان لە وەلامدا دەڵێت هەوڵدەدەم جەستەیەکی پاك و جلوبەرگێکی خاوێنم هەبێت.
ەنوکە وابدابنێ کە خوداوەند میوانی دڵی تۆیە! کەواتە ئاگاداربە ڕێ بە هەرکەس وناکەسێك نەدەیت بێتە ناودڵتەوە تا دڵت ئالودە وپیس نەبێت!

بەلام(میر سنجەر کاشی) دڵێکی پڕ لەدەرد دەخوازێت:

الهی سینەای درد اشنا دە   غم از هر دل ستانی بەما دە

خداوندا دلی دە درد اشنا   کرم کن اشك سرخ و چهرە زرد

(ئیلاهی سینەیەکم بدەرێ ئاشنا بەدەرد، خەم لەهەر دڵێك دەستێنی بە ئێمەی دە، خوداوەندا دڵێکم بدەرێ ئاشنا بەدەرد، کەرەم کە پێمان ئەشکی سورو ڕوی زەرد)

(عەتتار نەیشابوری) داوای دڵێکی ئاگا دەکات تاوەکو بەکەماڵی نەمری بگات و دەڵێت:

دل اگاە باید در میانە   کە تا یابد کمال جاودانە

هر ان غم کاندرین منزل نهادند   حقیقت بار ان بر دل نهادند

و(ئاصەفی هروی) بەم چەشنە نزا بۆ دڵێکی حورمەت گوزار دەکات و دەڵێت:

خدا زدرد، دل ان سینە را نگە دارد   کە هق صحبت دیرینە نگە دارد

(خودا لە دەردی دڵ ئەو سینە بپارێزێت، کە هەقی هاوەڵی دێرینە دەپارێزێت)

(چیرۆکی دڵی شکاو)

دەنگی شکانی دڵ، دەنگی هەنگاوەکانی خودایە کە دێت!   (مەحمود نامەنی)

دەلاڵێك لە کۆلاندا هاوار دەکات:

(ئاهای شمەکی کۆنە دەکرین، شتەشکاوەکان دەکرین)

بەرەو دەرگاکە ڕامکردو وتم:(دڵێکی شکاو دەکرێت؟)

پیاوێکی بەسالاچووی شپرزی مو چەرموو سەیرێکی منی کردو بەزەردەخەنەیەکەوە وتی:

(دڵێك کە شکابێت، خودا ماڵی تێدا چێکردووە، ئیدی بەهای نادرێت، ئێستا دەتەوێت بیفرۆشیت!

باسی دڵ بە شیعرێك لەبارەی دڵ شکاندنەوە بە کۆتا دەگەیەنین:

هەزار تۆبەت گەر شکاندووە ئاسانە   ئەگەر لە تۆ دڵێك شکا پەشیمان بە

باشە، ئەمێستا دەگەین بە دەستەکان؟

(بزورگی) لەمەڕ دەستە پیرۆزەکان دەڵێت:

دەستانێك کە کۆمەك بگەیەنن، پیرۆزترن لەو لێوانەی کە پەرستش دەکەن!

دەزانیت بۆ؟ چونکە: چاوی بێ ئەشك هەوری بێبارانە   دەستی بێ بەخشش لقی بێ سەمەرە

بەلام(لویز هی) دەلێت: **خوداوەند لەدەستە پاکەکان دەڕوانێت، نەك لە دەستە پڕەکان!**

ئێستا پێکەوە ئەم بەسەرهاتە ماناداره دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی دەست ئاوێنەکان)

بەختەوەری و بەدبەختی هەرکەسێك بەدەستەکانی خۆی فەراهەمی دەکات! (زەرەدەشت)

لە رۆژگاری کۆندا، پیاوێکی رێ ونکردوو، چووە ناو شارێکی غەریب، دوای چەند رۆژێك مانەوە لەو شارەدا بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بۆی دەرکەوت کە ڕەفتاری خەڵك لەگەڵ یەکدا زۆر گەرموگوڕ و عاشقانەیە، نەباسێك نەمشتومڕێك نەهی من و هی تۆیەك!

هەرچیەك بوو بەخشین بوو، ئارامش بوو و عیشق و لەخۆبردویی

لەدەمی نیایش دا سەری کڕنوشیان دەخستە بەر ئاستانەی یەکتر

لەهەمووی سەیرتر ئەوەبوو کە لەو شارەدا ئاوێنە نەبوو

پیاوی ڕاویار کە لەدیتنی ئەم ڕوداوانە زۆر سەری سوڕمابوو، بۆ ڕەواندنەوەی سەرسامیەکەی خۆی بەناو شاردا گەڕا و دواجار، پیرە پیاوێکی رۆشن دڵی بینیەوە و پرسیاری لێکرد:

(ئەوە چیە لەم شارەدا ئاوێنەتان نیە، کەواتە جوانی روخساری خۆتان لە کوێ دەبینن؟

پیرەپیاوەکە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی: (ئێمە جوانی ڕوخساری خۆمان لە گلێنەی چاوی یەکتریدا دەبینین و ئاوێنەی یەکترین، و جوانی سیرەت و ژیاننامەی خۆمان لەدەستەکانی خۆماندا تەماشا دەکەین چونکە گشت کردەوەکانی ئێمە لەدەستەکانمانەوە دەردەچێت، چ ئاوێنەیەك باشترە لە دەستەکانی خۆمان تا جوانی ژیاننامەی خۆمانی تێدا ببینین؟

پیاوی ڕاویار بەبیستنی ئەم قسانە دەستەکانی خۆی لە پێش چاوی خۆی ڕاگرت و بە سەرسامیەوە یەك بەیەکی کردەوەکانی خۆی لە نێوان پەنجەکانیەوە تەماشا کرد و بەقوڵی دەستی بەگریان کرد!

باشە، ئێوەش تاقیبکەنەوە!

هەرئێستا دەستەکانتان لە پێش چاوی خۆتان ڕابگرن و تەماشای بکەن، چی دەبینن؟

ئایا خۆشحاڵن یا بەدحاڵ؟ بۆچی؟ تکایە بینوسن:

....

....

بەلام رەنگە مایەی سەرسامی بێت بۆتان کە بزانن فریشتەکان چ دەستانێك ڕادەموسن؟

کەواتە گوێ بگرن(مستەفا ئیعتیماد زادە) دەلێت:

سەدان فریشتە ئەو دەستانە ماچ دەکەن کە گرێ کوێرەیەك لە کاری خەڵك بکەنەوە

و لەیادتان نەچێت:

گەر تیغی تیژی دایە دەستت ڕۆژگار هەرچیەکت دەوێت بیبڕە، بەلام نانی کەس مەبڕە

ئایا دەزانیت کە پێغەمبەر(د.خ) دەستی چ کەسێکی ماچ کردووە؟

ئەگەر نازانیت ئەم چیرۆکە دووبارەیە بخوێننەوە کە لە کتێبی(تکایە بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتوو بن) مێناومانە دووبارە بیخوێننەوە:

(چیرۆکی دەست ماچ کردنی پێغەمبەر)

سەروەت و سامان تەنها ئەو شتە نیە کە هەتە بەڵکو ئەو شتەیە کە هەیت! (دەنیس ویتلی)

ڕۆژێك پێغەمبەر(د.خ) بە گوندێکدا تێدەپەڕی.

کۆمەڵێك لە یارەکانی کە لەو دێیەدا بوون بەپەلە خۆیان گەیاندە خزمەتی پێغەمبەر(د.خ) و پێغەمبەر لەگەڵ هەموویان تەوقەی کرد بەلام لەکاتی تەوقەکردنەکەدا تێبینی کرد کە دەستی یەکێك لە یارەکانی زۆر بلوقی کردووەو وزبر و ڕوش بووە.

پێغەمبەر(د.خ) ڕوی لێکردو فەرمووی:

(بۆچی دەستەکانت هێندە زبرو ڕوش بووە؟)

پیاوەکە وتی:

(ئەی پێغەمبەری خوا! خێزانەکەم زۆرەو ناچارم بەهەموو توانایەکمەوە خەریکی کاری جوتیاری بم) پێغەمبەر(د.خ) دەسبەجێ چەمیەوەو لەبەردەم حەپەساوی هەمواندا دەستی پیاوەکەی ماچ کردو وتی:(ئەم دەستانە بە ئاگری دۆزەخ ناسوتێن)

باشە هەنوکە زانیمان هەندێك لەدەستەکان هێندە ڕێزدارن کە پێغەمبەر(د.خ) و فریشتەکان ماچی دەکەن.

قسەکردن لەبارەی دەستەوە بە شیعرێکی تاسك لە (ڕوکن الدین قومی) کۆتایی پێدێنین:

دەست ما گیر کە این دستِ همان است کە ما سال ها از غم هجران تو بر سر زدەایم

(دەستمان بگرە کە ئەمە هەمان ئەو دەستانەیە کە ئێمە، ساڵانێك لە خەمی هیجرانی تۆدا کێشاومانە بەسەردا)

ئێستا دەگەین بە سك و خوارسك!

ڕەنگە پرسیار بکەن:(بۆچی ئەم دوانەمان پێکەوە هێنا؟)

پێغەمبەر(د.خ) بەم شێوەیە وەلامی ئێوە دەداتەوە:

زۆرینەی خەڵك لەبەر دوو شت دەچنە دۆزەخ:

* سك * خوارسك!

بابەتەکانی پەیوەست بە سك لە باسی دەم دا هێنامان.

پێشینان دەربارەی سك دەیانووت:

با او از حلال دم مزن یا زحرام کانجا کە شکم گرسنە شد گوش کراست

لەگەڵ ئەودا دەم لە حەلاڵ و حەرام مەکوتە، چونکە لەوێ کە سك برسی بوو گوێ کەڕە

بەلام مادام قسە لەمەڕ سك کرا، گوێ لەم گفتگۆ سەیرەی خوارەوە دەگرین:
لە هەژارێکیان پرسی(ئیشتیهات هەیە؟)
هەژارەکە وتی: (منی بێچارە لە دنیا تەنها ئەم کالآیەم هەیە!)
و هەموومان دەزانین کە:
ئەم سکە بێ هونەرە پێچاوپێچە، سەبری نیە کە بەهیچ شتێك هەڵبکات.
مەولانا دەربارەی سکەڕۆیی دەڵێت:

چون گرسنە می شوی سگ می شوی — تندو بد پیوندو بد رگ شوی
چون شدی تو سیر، مردار شوی — بی خبر چون نقش دیوار می شوی
نان گل است و گوشت کم تر خور از این — تا نمانی همچوو گل اندر زمین
خاك می خوردیم عمری درغذا — خاك ما خورد اخر درجزا

بەلام خوار سك!

ئەندامی زاوزێی مرۆڤ وەك وەرگرێك وایە لەدوو فریکانسەوە تێر دەبێت:
* چاو * گوێ
کەواتە گەر دەتەوێت ئەندامی زاوزێی خۆت ئیدارە بکەیت، پێویستە سەرەتا چاوو گوێی خۆت ئیدارە بکەیت!
ئەم بیرەوەریە بۆ پیاوان دەگێڕمەوە:
یادی بە خێر لە قۆناغی ئامادەیی، مامۆستایەکی زمان و ئەدەبمان هەبوو کە ناوی بەڕێز(پوکنی)بوو (ئەگەر زیندووە لە پانای خوادا بێت و ئەگەر.. ڕۆحی شادبێت)
ڕۆژێك یەکێك لە گرنگترین بیرەوەریەکانی ژیانی خۆی بەم چەشنە بۆ گێڕاینەوە:
ئاگاداری! گەنجانی هێژا ئەم چیرۆکە بە وردی بخوێننەوە!
(سەرگوزەشتەی گرنگترین وانەی ژیانم)

رە وجود بە جز سنگلاخ عبرت نیست — فتادەگان خجل و رفتگان پشیمانند
(پروین ئیعتیصامی)

(ڕێگای هەستی جگە لە بەردەلانی پەند نیە، کەوتووەکان شەرمەزارو ڕۆشتووەکان پەشیمان)
لە بیرمە نزیکەی ٢٠ یا بیست و یەك ساڵان بووم سەرشار لە چوست و چالاکی و ئەکتیڤی لارێتی بووم، ڕۆژێك بە وەسوەسەی یەکێك لە هاوڕێکانم بۆ جێیەك ڕۆشتین کە ژنە سۆزانیەکان خۆیان دەفرۆشت، کاتژمێر ١٠ بەیانی بوو من لە سەر کورسیەك لەناو حەوشەیەکی سەرگیراودا شوێنی خۆم گرت، پیرە پیاوێکی پەڕیوت و شپرز، حەوشەو کورسیەکانی خاوێن دەکردەوە.
لەدەمی کارکردندا بە قوڵی سەیرێکی منی کرد و پاشان دووبارەو چەند بارە لەمنی ڕوانی، لە نیگاکانی نەختێك نیگەران بووم.
چایەکی تێکرد و هاتە پاڵم و دانیشت و وتی کوڕم تەمەنت چەندە؟

وتم: بیست ساڵ
پرسی: یەکەم جارە کە دێیت بۆ ئێرە؟
وتم: بەڵێ

هەناسەیەکی ساردی لە ناخی دڵەوە هەڵکێشا و وتی: دەزانم بۆ چ کارێك هاتویت بۆ ئێرە؟ پەیوەندی بە منیشەوە نیە بەلام کوڕم ئەو تابلۆیە بخوێنەوە!

سەرنجم بۆ لای تابلۆیەك چوو کە لەناو چاورچێوەیەکی دارینیدا بەدیوارەکەدا ئاوێزان کرابوو:

پاشان بەدەنگێکی لەرزۆکەوە دەستی کرد بە خوێندنەوەی شیعری ناو تابلۆکە:

گەوهەری خۆت مەدە لە سەنگی هەر نەشیاوێك، خۆت بگرە تا گەوهەر ناسێکی شایستە پەیدا دەبێت ئاوپاشی کردنی زەویەکی کرێن بێ سودە، خۆت بگرە تا زەویەکی بایەر پەیدا دەبێت .

بە ناباوەڕیەوە دەمبینی کە تنۆکە ئەسرینەکانی پیرەپیاوەکە بەسەر گۆنایدا دەتکان، فرمێسکەکانی سڕی و مەراقی خۆی خواردەوەو وتی: کوڕم ڕۆژگارێك منیش هاوتەمەنی تۆ بووم و هاتم بۆ ئێرە، لەبەرئەوەی کەسێکم نەبوو کە پێم بڵێت:

چێژە هەنوکەییەکان، خەمەکانی داهاتوویان بەدواوەیە!

کەسێك نەبوو بە گوێمدا بچپێنێت:

وازهێنان لە هەولو ئارزوبازی جوامێریە، هەرکەسێك لە هەوەسبازی دا نوقم بوو هەڵناسێتەوە.

کەسێك نەبوو کە تێم بگەیەنێت:

ڕۆشتن بەدوای غەریزە جنسیەکاندا وەك لستنەوەی هەنگوین وایە بەسەر نوکی شمشێرەوە، هەنگوین شیرینە بەلام زمان دوو لەت دەکات!

کەسێك پێی وتم:

ئەگەر چێژی واز هێنان لە چێژ بزانی   ئیدی چێژی نەفس بە چێژ نازانی

هیچ کەسێکم نەبوو کە پێم بڵێت:

در جوانی پاك بودن شیوەی پیغمبری است   ورنە هر گبری بە پیری می شود پر هیزگار

(لە لاوێتیدا پاك بوون نەریتی پێغەمبەرانەیە، ئەگینا هەر گاورێك لە پیری دا دەبێتە پارێزکار)

و هیچ کەسێك ئەمانەی بەمن نەوت و ئێستاکە:

گەنجێتی لە نەزانکاریدا بەسەرچوو سەر لەپیریش پەشیمانی، حەیف کە دەمی پیری مرۆڤ هۆشیار دەبێتەوە

ئەمەی وت و دەستی گرت بەتەوێڵیەوە دایە پرمەی گریان!

تلم تلکەوت!

حالێکی سەیرم هەبوو بەپەلە پرۆزە لەوێ هاتمە دەرەوە لەکاتێکدا شیری پیرە پیاوەکەم لەبەر خۆوە دەوتەوە:

گەوهەری خۆت مەدە لە سەنگی هەر نەشیاوێك...

و ئیدی هەرگیز سەرم بەو شوێنەدا نەکرد!
ئە م گوتەیەی د. شەریعەتی تەنها بۆ خانمان دەخوێنمەوە:
ژنێك کە بیرکردنەوەی جوانی هەبێت، جوانی جەستەی نیشان نادات!
بەلام بزانە عاریفی گەورە(ئەبولحەسەنی نوری) کە بروای وایە هەواو ئارەزو لە دلّی مرۆڤدا وەك درەخت وایە چی دەلێت:

(درەختی هەواو هەوەس)

هەواو هەوەس و ئارەزو لەدلّی مرۆڤدا وەك درەخت وایە کە حەوت لقی هەیە:

* یەکێك بەرەو چاو * دووەم بەرەو زمان * سێیەم بەرەو دلّ
* چوارەم بەرەو نەفس * پێنجەم بەرەو خەلّك * شەشەم بەرەو دنیا
* حەوتەم بەرەو دواڕۆژ
* بەلام ئەو لقەی کەبەرەو چاوە، میوەکەی چاوچنۆکی و ئارەزووە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو زمانە، میوەکەی درۆو زەمکردنە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو دلّە، میوەکەی کینەو دوژمنایەتیە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو نەفسە، میوەکەی حەرام و شوبهاتە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو خەلّکە، میوەکەی فڕو فێلّە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو دنیایە، میوەکەی خۆنواندن ڕوپامابیە.
* وە ئەو لقەی کە بەرەو دوارۆژە، میوەکەی پەشیمانی و نەدامەتە.

(سیندارتا) دەربارەی خواستەکانی نەفس دەلێت:

خواستە شەهوانیەکانی مرۆڤ
دواجار ڕۆحی مرۆڤ دەتەنێت و لەناوی دەبات
هەروەك لاولاو لە دەوری درخت دەئالێت
و سەرەنجام لەگەلّ خاك یەکسانی دەکات!

☐ بەلام پرسیارێك: بەبۆچونی تۆ جوانترین و ناسکترین و سەرسوڕهێنەرترین کارێك کە لەڕێی مرۆڤەوە لە دنیا ئەنجام دەدرێت چیە؟ تکایە بینوسن:

....

ئێمە دەلێین: وەچە خستنەوە! و بوونە هۆکاری هاتنەدنیای کەسێکی تر!
ئێستا تێدەگەیت کە (ئەندامی زاوزێ) چ پەیامێکی گەورەو سەیری لە ئەستۆدایە!
پەیامی(زۆرکردنی وەچەی مرۆڤ) و چ شتێك لەمە گرنگترە؟
کەواتە(حورمەتی) بەرزڕابگرن و لە پاراستن و پاك وپاکیزە ڕاگرتنی لەهەر جۆرە گوناەو هەلّخلیسکانێك، ئەو پەڕی هەولّی خۆتان بخەنەکار!

بەلام ئەم گفتوگۆ کورتەی دوایی بابەتێکی بەنرخی لەخۆگرتووە کە لەزاری شەمسی تەبریزییەوە دەیبیستین: عاریفێك پرسیاری لە مەعبود کرد:(چی بکەم تا بەتۆ بگەم؟)
وتی: (جەستە بەجێبێلە و وەرە!)
ئەم بەشە بە پەیڤێکی زەریف لە پێغەمبەرەوە(د.خ) بە کۆتا دەگەیەنین:
هەرکەسێك دەم و شەرمگای زامن بکات، من زەمانەتی بەهەشتی بۆ دەکەم!
بەلام پێیەکان:
□ و چەند پرسیارێك: بۆچی پێیەکانی ئێمە بەگەورەیی پێیەکانی فیل نیە؟ تکایە بینوسن:
....
....
یاخود بۆچی وەك قاچەکانی باڵندە ناسك نیە؟ تکایە بینوسن:
....
....
لەوەلامی پرسیاری یەکەمدا دەبێت بڵێین: رەنگە بۆ ئەوەبێت بەهەموو بونێکمانەوە نەلکێین بە زەویەوە و ئەگەر زۆریش ناسك نیە بۆ ئەوەیە کە ژیان لەسەر زەوی لە بیرنەکەین و ئاکامەکەی:
لەهەموو کاروبارەکانی ژیانی خۆماندا، هاوسەنگیمان هەبێت!
واتە، هەم بیر لە ژیان بکەینەوە هەم لە ئاسمان!
جوانە بەلاتانەوە کە بزانن:
وشەی دنیا لە قورئانی پیرۆزدا ١١٥ جار دوبارە بۆتەوە.
و وشەی دوارۆژیش ١١٥ جار هاتووە.
و ئەمەش بابەتێکی زۆر حەکیمانەیە! بەرای ئێوە مەبەستی چیە؟
....
....
(پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەفەرموێت:
باشترین شێواز لە کاروباردا، هاوسەنگی و میانەرەویە!
ئێستا زانیمان کە بۆچی دوو پێمان هەیە:
واتە، هەنگاوێك بۆ دنیاهەڵبگرین و هەنگاوێك بۆ قیامەت!
بەلام باس لە هەنگاو کرا، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:
(چیرۆکی دوو هەنگاو تا گەیشتن بە خودا)
رۆژێك شبلی چوو بۆلای (حەللاج) و وتی(یا شێخ، رێگای گەیشتن بە خوا بە چ شێوەیەکە؟
حەللاج وتی: (دوو هەنگاوەو گەیشتی!
هەنگاوی یەکەم: دنیا بۆ دنیا پەرستان وازلێبێنە!
هەنگاوی دووەم: دوارۆژ بۆ دوارۆژخوازان وازلێبێنە!
باشە، ئێستازانیمان کە، پێویستە حورمەتی پێیەکان بگرین هەنگاو هەڵنەگرین بەرەو شوێنی شوبهەو ئالودە بە گوناه.

و بەردەوام لەسەر رێی چاکە هەنگاو هەڵبگرین تا نزای فریشتەکان یاوەری رێمان بێت!

(د.شەریعەتی) لەم بارەیەوە دەڵێت:

مرۆڤ بۆچی بە پێچەوانەی هەموو گیانلەبەرانەوە لەسەر دوو پێی راوەستاوە؟

راوەستاوە تا لە ئاسمان بڕوانێت

مرۆڤ، ئاژەڵێکە کە دەستەکانی لە خاك هەڵبڕیوە تا لە دامێنی ئاسمانی گیر بکات

بەژنی مرۆڤ هێڵکاری لەزەمین هەڵاتن و پەیوەندی کردنە بە ئاسمانەوە!

باشە، ئێستا دەزانین هەریەك لە ئەندامانی جەستەی ئێمە سەربازی ئەو ئەرکەی لە ئەستۆیاندایە پەیامێکی گرنگیشیان هەڵگرتووە و کەسێکی پەیامدار(حورمەت)یشی هەیە و ئێمە پێمان ونزی هەوڵبدەن رێزی یەك بەیەکی ئەندامانی جەستەی خۆتان بگرن سنوریان رەچاو بکەن.

(فەرزانە) دەربارەی رێزی ئەندامەکانی جەستە دەڵێت:

جوانە جڵەوکردنی چاو

بەجێ یە جڵەوکردنی گوێ

بەجێ یە جڵەوکردنی لوت

بەجێ یە جڵەوکردنی جەستە

بەجێ یە دان بەخۆداگرتن لە گوفتاردا

بەجێ یە دان بەخۆدا گرتن لە زەینداَ

بەجێ یە جڵەوکردنی هەموو ئەندامەکان

مرۆڤ کە بەدان بەخۆداگرتنی هەمەلایەنە بگات

گشت ئێش و ئازارەکان تێدەپەڕێنێت

و(عەمان سامانی) رێگای گەیشتن بە حەزرەتی دۆست، بە وازهێنان لە جەستەپەروەری دەزانێت دەڵێت:

ئەگەر کاکڵەت دەوێ پێست و توێکڵ بدرێنە، جەستە وازلێبێنە تا بگەی بەدۆست

و(شەمسی تەبرێزی) جەخت لە سەر شەرم و پارێزگاری دەکاتەوە:

هەر جەستەیەك کە مەعریفەی تێدانیە

وەك شارێك وایە کە ئاوی تێدانیە

و هەرجەستەیەك کە پارێزگاری تێدانیە

وەك درەختێك وایە کە سەمەری نیە

و هەر جەستەیەك کە شەرمە تێدانیە

وەك قازانێك وایە کە خوێی تێدانیە!

باشە هیوادارم بە جیاکردنەوەی رێ لە چاڵ و رەچاوکردنی دان بەخۆداگرتن، کۆشابین بۆ پاکی و پاکیزەیی خود و لەوانە نەبین کە (پەروین ئیعتیصامی) لەبارەیانەوە دەڵێت:

....

عیرست رهنوردی و چون کودەکان هنوز اگاه نەای کە چاه کدام است و رە کدام

(هیامنیکە رێدەکەیت و وەك زارۆکان هێشتا، نازانیت کەرێی ڕاست کامەیەو چاڵ کامەیە)

- ئێستا چەند پرسیارێك:

رەنگە چ هەستێکت بەرامبەر ئەندامانی جەستەی خۆت هەیە؟ بۆچی؟ تکایە بینوسە:

....

تا ئێستا بەم قوڵی و ئاسکیە بیرت لە ئەندامانی جستەت کردبویەوە؟

....

بەلام جولە کەبزانن لە هیندستان گروپێك هەیە کە مەیمون پەرستن و ڕێزو بەهایەکی تایبەت بۆ مەیمون دادەنێن و بتگەلێك دەپەرستن کە چوار مەیمون لە خۆ دەگرێت کە هەموویان دانیشتوون و بە جولەی خۆیان ئەم پەیامە دەگەیەنن:

یەکەم دەستەکانی خستۆتە سەر چاوەکانی، واتە هەرشتێکی خراپ مەبینە!

دووەم دەستی خستۆتەسەر گوێیەکانی، واتە هەرشتێکی خراپ مەبیستە!

سێیەم دەستەکانی ناوە بەدەمیەوە، واتە هەر قسەیەکی خراپ مەکە!

چوارەم دەستەکانی خۆی خستۆتە سەر ئاگر، واتە هەرکردەوەیەکی ناپەسەند ئەنجام مەدە!

باشە ئێستا بابزانین پێغەمبەری نازدار (د.خ) لەبارەی ئەندامەکانی جەستەوە چی دەفەرموێت:

لەرۆژی ڕەستاخێزدا ئەندامانی جەستەی ئێوە گەواهیتان لێدەدەن، و لەمەڕ هەر ستەمێك دەرهەق بەوان کردبێتت دێنەگۆ!

- **پرسیارێك:** بەبۆچونی تۆ چ یەکێك لە ئەندامانی جەستەت لە ڕۆژی پەسلان دا دێتەگۆو لای خودلوەند سکاڵات لێدەکات؟ بۆچی؟

....

ئێستا وێنای بکە کە ڕۆژی دوایی هاتووەو گەیشتویتە حزوری خوداوەند و ئەو پرسیارت لێدەکات:

گەوهەری دیدەت لەکوێ زایەکرد، پێنج هەستەکەت لە کوێ ژێر پێ خست، چاوو گوێ و هۆش و **گەوهەرەکانی** ئاسمانت خەرجکرد چیت کڕی تۆ لەزەوی؟

باشە وەلامی ئێوە چیە؟ تکایە بینوسن:

....

ئێستا تێبینی دەکەیت کە ڕەوشەکە زۆر خراپە و دڵتان دادەکەوێت!

ڕەنگە لەدڵی خۆتدا بڵێیت : (بریا ئەم بابەتەم نەخوێندایەتەوە)

چونکە(د.شەریعەتی) دەڵێت:

ئەوانەی لەدەرەوەی خۆیان بەدوی خۆیاندا دەگەڕێن کارێکی بێهودە ئەنجام دەدەن، چونکە بەختەوەری لە تێنەگەیشتن دا کورتکراوەتەوە ئەگەر بتوانی تێنەگەیت بەختەوەریت!

☐ خاڵێکی گرنگ! نازانیت کە نەزانی، بەرپرسیارێتیت لەکۆڵ ناکاتەوە!
و ئێستا کەزانیت، بێگومان بەرپرسیاریت!
☐ ئێستا پرسیارێك(ئایا گەنجێتیش حورمەتی هەیە؟)

هەموو ئەمانەمان وت و لەمەڕ تەمەنیش قسەمان کرد بەلام سەبارەت بە لاوێتی کە یەکێك لە گرنگترین و کاریگەرترین وەرزی ژیانە گفتوگۆمان نەکرد.
لە ڕاستیدا بە حەیفمان زانی قسەیەکی لە بارەوە نەکەین بەتایبەت کە لە قۆناغی کۆتایی ئەم بەشەداین سەرنج بدەن!
پێغەمبەری سەروەر(د.خ) تافی لاوی یابەهاری تەمەن بە دەسکەوت دەزانێت و دەفەرموێت:
بەهاری لاوی بەر لە پایزی تەمەن بە دەسکەوت بزانە!
و(باباتاهیری عوریان)یش لاوی بەهارێکی گوزەرا دەزانێت و دەڵێت:

بەهار هات بۆ بیابان و دەر و دەشت لاوێتیش بەهارێك بوو گوزەشت

(ئیسحاق نیوتن) گەنجێتی بەرز دەنرخێنێت و دەڵێت: قەدری گەنجێتی بزانن تا چاو لێکدەنێن پیری هاتووە بە پیرتانەوە!
و(رەهی موعەیێری) لاوێتی بە سروەی بەهاری ناودەبات و دەڵێت:
تێپەڕی وەك نەسیم بەهاری جوانیم بەسەر چوو تەمەنی گوڵ و گوڵی زیندەگانیم
و(لئون تۆڵستۆی) لاوێتی بەدەریا دەزانێت و دەڵێت: لاوێتی دەریایەکی مەترسیدارە تێپەڕین لێی، هیمەت و توانای دەوێت!
و(شەهریار) لەمەڕ بزرکردنی لاوێتی دەڵێت:
لاوێتیم کردە چرای ڕێ تا ژیان بدۆزمەوە، ژیانم نەدۆزیەوەو لاوێتیم ونکرد.
و(ئاندرە ژید) لەوتەیەکی پڕماناادا دەڵێت: گەنجێتی دەرفەتێکی کورتە کە مرۆڤ، تەنها یەك جار خاوەنیەتی، و باقی تەمەنی بەبیری دێنێتەوە!
و(ئەبوسەعەید ئەبولخەیر) بە مەراقەوە باسی لاوێتی دەکات و دەڵێت:
افسوس کە ایام جوانی بگذشت دورانی نشاط و کامرانی بگذشت
تشنە بەکنار جوی چندان خفتم کز جوی من اب زندگانی بگذشت
و(عباس فرخی) دەربارەی کەم ئەزمونی لاوێتی دەڵێت:
باشترین کات بۆ درێژەدان بە باس و خواس لەگەل لاوێکی کاڵ و کەم ئەزمون، چەندساڵێکی ترە!
بەلام(حەبیب یەغمایی) دەربارەی زایەکردنی لاوێتی دەڵێت:
گەنجێتیم زایە کرد بۆ ئەوەی خۆش بژیم، ژیان چ سودێکی هەیە کە گەنجێتیم زایەکرد.
(ژان ژاك ڕۆسۆ) بەم چەشنە لەبارەی تافی لاوی دەدوێت:

گەنجێتی وادەی فێربوونی رازو نهێنیەکانی ژیریەو پیری وادەی کارکردنە بەو رازو نهێنیانە!
بەلام(لسانی شیرازی) بە تاڵی باس لە لاوێتی دەکات و دەڵێت:
پیربووین لە ژێرباری خەمی تۆدا، گەنجێتی ئێمە کە بەزەییمان بەگەنجی خۆماندا نەهاتەوە
و میری باوەڕداران عەلی لاوێتی بە نیعمەت دەزانێت و دەڵێت:
دوو نیعمەت قەدرو بەهایان نازنرێت مەگەر ئەو دەمەی لەدەست دەچن: گەنجێتی ساغلەمی و(سەعدی شیرازی) لە بیناگایی تافی لاوی دەڵێت:
پیری و گەنجی بەدوای یەکدان وەك شەوو رۆژ ئێمە شەومان بەسەرهات و رۆژبویەوە و بەئاگا نەهاتین و(بیتهۆڤن) لەبارەی لاوێتیەو بەم چەشنە هۆشداریمان دەداتێ:
لەلاوێتیدا بنەو بارگەی ژیان ببەستن چونکە لە سەری پیری دا ئیدی دەرفەتێك نیە!
بەلام (واعیز قەزوینی) بە پەژارەوە دەڵێت:
(سەد حەیف کە ئێمە پیرێکی دنیا دیدە نەبووین، ئەودەمەی گەیشتین بەتافی لاوی)
و(صائیب تەبرێزی) روولە لاوان دەکات و دەڵێت:
مخند ای نوجوان زنهار برموی سپیدما کە این برف پریشان برسر هر بام می بارد
زنهار پێمەکەنە ئەی لاو بەموی چەرموی ئێمە، کە ئەم بەفرە پەرێشانە لەسەر هەر بانێك دەبارێت
و(عباس فرخی) بە دڵتەنگیەوە دەڵێت:(بریا لاوان، درەنگ تێنەگەیشتنایە کە دایانیان دڵسۆزترینن!
بەلام(سەعیدای خەرقانی)بەدڵگرانیەوە لەمەڕ پیری دەدوێت:
وتت کە من پیر ببم، وەرە باوکە نەفرتێك کە لەبەرگی تۆدا کردوتە ببینە
و(بێرنارد شۆ) لەبارەی هەڵەکانی لە تافی لاوی دا دەڵێت:(ئێستا بۆم دەرکەوت کاتێك کە لاو بووم، لە دە کار کە ئەنجامم دەدا، نۆ دانەیان عەیبدار بوون!
(فرانسیس بیکۆن) لەمەڕ زیادەڕەویەکانی لاوێتی دەڵێت:زیادەڕەویەکانی تافی لاوی، قەرزێکە پێویستە لەسەری پیری دا بیدەینەوەو ئەوەی لە جەستە لە سەردەمی گەنجێتی دا زایەمان کردووە لە پیری دا تاواتی بۆ دەخوازین!
و(شەهریار) شەرمەندەیە لە لاوێتی خۆی و دەڵێت:
لاوێتیم گلەیی هەیە لە ژیانم، شەرمەندەیە لاوێتی لە ژیانم، بەدڵ هەوای یارانی کۆچکردوم هەیە، ئەجەل یاریم بە کە بم گەیەنیت بەیاران.
و(کافکا) لەبارەی بەفیڕۆچونی لاوێتی دەڵێت: لاوێتی بە فیرۆمەدەن چونکە گوڵی ژیان لەدەست دەچێت!
و(صائیب تەبرێزی) لاوێتی بە هەوری نۆبەهار ناودەبات و دەڵێت:
هەواڵی تافی لاوی چی دەپرسی وەك برووسکە هات و وەك هەوری نۆبەهار ڕۆشت
بەلام(لۆرد بایرۆن) لاوێتی بە مەترسیدار دەزانێت و دەڵێت:(لاوێتی مەترسیدارترین وەرزی ژیانە!)

بەلام(سەیفی فەرقانی) لاویتی بە بەهاری تەمەن دەزانێت و دەڵێت:

ایام جوانی که بهار عمر است چون خنده برق و عهد گل ، زود گذشت

ڕۆژانی لاوی کە بەهاری تەمەنە، وەك خەندەی بریسکە و وەفای گوڵ، زوو بەسەر چوو.

و(برتراند راسل) لاویتی بە گەردەلول دەزانێت و دەڵێت: کەفو کوڵی گەنجێتی تا ماوەیەك چڕ تێز دەکات!

و(ئەندرە ژیدە) لە سروشت دەڕوانێت و دەڵێت:

ئایا ڕۆژ و شەو بۆ ئێمە، لە جیهاندا هێمایەك نین بۆ لاوی و پیری؟

و(نظامی گەنجەوی) بەم چەشنە باس لە ڕۆژانی گەنجی دەکات:

بەهۆی ئەوە ئەستونی بالایان چەمیوە که لەناو خاکدا بەدوای ڕۆژانی گەنجی دا دەگەڕێن!

و(ئەفلاتون) گەنجی بە چرا دەزانێت و دەڵێت: بۆ شەوی پیری، لە ڕۆژی گەنجی دا پێویست چرێك ئامادە بکرێت!

بەلام(بیدل دهلەوی) بە هەڵەداوان ڕوڵە لاوان دەکات و دەڵێت:

من نمی گویم زیان کن یا به فکر سود باش ای ز فرصت بی خبر درهرچه هستی زود باش

(من ناڵێم زیان بکە یا بیر لە قازانج بکەوە، ئەی بێئاگا لەدەرفەت، لە هەرچیەکدایت خێرکە!)

و(نوسەر) دەربارەی گەنجێتی بە گوناه ئالودە دەڵێت:

خەم و مەراقی زۆرێك لە پیران، سستی بێتوانایی جەستەیان نیە، بەڵکو بارگرانی وروژمی یادەوەری گوناه ئالودەیی گەنجی یە!

و(ئیزاك ئیسمون) وتەکەی نوسەر دەسەلمێنێت و دەڵێت:

(ئەگەر دەتەوێت پیریەکی ئارامت هەبێت، گەنجێتیەکی پڕکارت نەبێت!)

((پەروین ئیعتیصامی)) دەڵێت:

(ڕۆژێك گەنجێ وتی بە پیرێ، ژیانت لەگەڵ پیری دا چۆن دەگوزەرێ، وتی لەم نامەدا قسەیەك هەبێ لێڵ، کە ماناکەی نازانی مەگەر سەرلەپیری، تۆ بە کوڕوتینی خۆ دەپرسی، لەدەورەی پەککەوتنمی چی دەپرسی؟ قەدری گەنجی بزانە کە ئەم باڵندە نەخشینە، نامێنێت لەم لانکە ئێسکەبێنەك کالآیەك کەمن لە دەستم دابەخۆڕایی، تۆ گەر دەتوانی دایمەنێ بە خۆڕایی، کە سەرمایەکەم سوتێ پاسەوانی بوو من گەرمە خەومەکرد، دزی گێتی بۆ یە گەنجینەکەی منی برد، دەمێ)

و(کاتبی تەرشیزی)پێشنیازی هەوڵدان دەکات و دەڵێت:

(وەرە کە عەمومر وەك بەهار دەگوزەرێ، دەس بەکاریە کە دەمی کار دەگوزەرێ، تۆ بێئاگا شەبەق خوێن لە چاوی دەچۆڕێ، کە ڕۆژ دەڕوا و ڕۆژگار دەگوزەرێ، بەژنی وەك کەمانی من لە بن خاك و هێشتا، تیری ئامم لە کێلی گۆڕم دەگوزەرێ)

و(عەباس فەرخی) دەربارەی نەخشەی گەنج ڕو لە گەنجان دەکات و دەڵێت:
پیرانی دانا، نەخشەی گەنج لە سینەیاندا هەڵدەگرن!
و(مشفق کاشانی) گەنجی بەخەو و بێئاگایی ناودەبات و دەڵێت: دەزانی کەبەهاری تەمەن چۆن گوزەرا، خێرا وەك چۆن تیر لەکەمان گوزەرا، نیوەی لە ڕێی عەشق و گەنجێتیدا گوزەرا، نیوەکەی تربە غەفلەت و خەوی گران گوزەرا.
بەلام گاندی لاوی بە پیری بەراورد دەکات و دەڵێت: **ئەگەر پیری نەبا، ئەمنالی هەی بوو مانا، نە گەنجی بەها!**
و(ڕەزا ئەمانوڵلاهی) بەسەد مەراق و پەژارەوە دەڵێت: هەزار داخ کە ئەزمونی پیری بە گورپوتینی گەنجیەوە ناشێلرێت!
هیوادارم بەو چەشنە ژیان بکەین کە گیرۆدەی حەسرەتی تاڵی(موشتاقی ئەصفەهانی) نەبین کە دەڵێت:
ئاگەم لە ڕێی مەبەستدا، بەجێیەك(موشتاق)، چونکە ئەوەی پیری ئاوەزم وتی مەیکە، من کردم.
وەئێستا پێکەوە دیرۆکی گەنجی دەخوێنینەوە:
شەو، مانگی من لە کەژاوەیەکدا هەڵنیشت و ڕۆشت، تەمەنی بەنرخ بوو کە بێئاگا تێپەڕی و ڕۆشت، نرخی ڕۆژانی پێکەوە بوونمان نەزانی، ئەم چەند ڕۆژەی تەمەن بە نارەوا تێپەڕی و ڕۆشت، شایانی گریانە کە ئەم تەمەنە وەك خونچەی گوڵ، پێنج و دوو ڕۆژێکە ماوەی دەمی خەندانی.
(ڕاحیلە موعینی پور) گەنجێتی بە ژیان دەزانێت و دەڵێت:
پیری واتە: ژیان لە ڕابردوودا
میانساڵی واتە: ژیان لە نێوان ڕابردوو ئایندەدا
گەنجی واتە: ژیانکردن لە ئێستادا!
کەواتە ئێستا زانیمان کەگەنجی حورمەتی تایبەتی خۆی هەیە چونکە خێراو بەپەلە دەگوزەرێت، بەلام چیبکەین تا لە سالانی دوایی دا توشی خەم و پەژارە نەبین؟
(نوسەر) دوو هۆکار بە ئافەتی گەنجی دەزانێت و دەڵێت:

قبوڵنەکردنی پەندی پیران   تەمبەڵی و تەوەزەلی

(شەهریار) بەتاڵی باسی گەنجێتی لەدەست دەچوی خۆی دەکات و دەڵێت:
بەهارێك بوو ئێمەش لە شیرین خەوی مەستی، لە چ بێئاگاییەکدا بووین گوڵەکەم، لە پەلاماری خەزان، چەند بێداریەکی تاڵ بوو لەو خەوە خۆشەی مەستی، کە لەگەرومدا ژەهراوی بوو شیرینی شادومانی.
باوەڕبکەن بەرلەوەی وێنای بکەن، ڕوودەدات و ڕۆژێك لە ئاوێنەدا سەیری دەستە چرچ و لۆچ و خالیەکانی خۆت دەکەیت و پەشیمان دەبیت لەو گەنجێتیەی خۆت کە بێهودە بە فیڕۆت داوە، گوێ لەم پەندەی سەعدی بگرن: ئەگەر لە ڕۆژگاردا درەنگ بوەستی پڕ مەینەت دەبێت پیری و نەبوونی

كەواتە ئێستا فێربووین کە گەنجیش حورمەتی هەیە !
بەلام چۆن حورمەتی بەرز رابگرین؟ یاداشتی بکەن:
دەبێت پاك بیت و پارێزکار، هەولدانی سەرەمڕو کۆششی بەپەلە لەپێناو نۆرکردنی زانست و دانایی ر
باوەڕی خۆت کە بێگومان بەتەندروستی جەستە و ڕۆح کۆتایی دێت!
پێکەوە ئەم کورتە چیرۆکە پەندئامێزە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی کۆلانی بنبەست)

گەنجێتی، هەروەك نەسیمی بەهارانە جێگیرەو دەمێنێتەوە ! (مەحمود نامەنی)
گەنج بووم، بە کۆلانێك گەیشتم، پیرە پیاوێك لەوێوە دەهات پێی وتم:

(کوڕم مەڕۆ کۆلانێکی بنبەستە)

گوێم بۆ نەگرت و ڕۆشتم و کاتێك گەڕامەوە، کە گەیشتمە سەری کۆلانەکە، پیر بووبووم!

لە بیرتان نەچێت: **گەنجی، پاساوێکی گونجاو نیە بۆ گوناه کردن!**

(صائیب تەبریزی) گوتەکەی ئێمە پەسەند دەکات و دەلێت:

لە گەنجی دا تەوبە بکە تا بەری پەشیمانی بخۆیت، کە ددان نەبێت، قەپ کردن بە لێودا دژوارە

(پەروین ئیعتیصامی) ڕێکاری خۆپاراستن لە گوناه بەیان دەکات:

بیابانە جەستە، پڕ لە بەردەلان و لمی داغ، تراویلکە فریوت دەدات تا نشینگەی ئەم بیابانەی

هەنوکە زانیمان کە دەبێت لە تافی لاوێتیەوە ڕوو لە نەریتە شایستەکان بکەین چونکە پێشتر وتمان کە، نەریتەکانی ئێمە سازێنەری هزرەکانی ئێمەن
هزرەکانی ئێمە سازێنەری ئاکاری ئێمەن
ئاکاری ئێمە سازێنەری کرداری ئێمەن
و کرداری ئێمە، چارەنوسی ئێمە دیاری دەکەن!
ئێستا زانیمان خووە نەریتەکان چەند گرنگ و کاریگەرن!
سەیری ئەم نمونە جوانە بکەن:
بێگومان جاروبار سەردانی باخچە یا ئەو شوێنانەت کردووە کە لەگەل گول و گیادا سەروکاریان هەیە.
ئەگەر سەرنجت دابێت کاتێك باخەوان دەیەوێت حالەتی لقێك بگۆڕێت، هەرلەودەمەی کە تولێکی تەڕو ناسکە، ئەو لقە دەچەمێنێتەوە و لە جێیەکەوە کە دەیەوێت تێی دەپەڕێنێت.کورد وانەنی (نول بەتەڕی دەچەمێت) (و.ك)
دوای شەش مانگ....
هەنوکە دەبینیت ئەو نەوتولە ناسکە، چەند قایم بووە بەلام هەر لەو جێیەوە کە باخەوانەکە دەیویست تێپەڕوە!
ئەگەر باخەوان شارەزای ئەم زانستە نەبوایە ئایا هەنوکە دەیتوانی ئاڕاستەی ئەو لقە بگۆڕێت؟

وەلامی ئەم پرسیارە بێگومان (نەرێنی) دەبێت!
ئەم حاڵەتە لەمەڕ مرۆڤیش هەروایە، واتە ئەگەر لە گەنجی دا خۆمان رابێنین لەسەر خوو نەریتی جوان و شایستە، بێگومان داهاتویەکی گەش چاوەڕێمان دەکات! ئەگینا...!

ئێستا بۆ سێرکێك دەڕۆین...

شێر یا پڵنگێکی زەبەلاح دەبینین کە بە ئاماژەی راهێنەرێکی لەڕوولاواز خۆی هەڵدەدات بەناو بازنەیەکی ئاگراوی دا (سەرباری ترسێك کە ئەم جۆرە ئاژەڵانە لە ئاگر هەیانە) ئێستا بۆ ئەوەی بزانین چۆن ئەم راهێنەرە گچکە، دەرهەقەتی ئاژەڵێکی زەبەلاح هاتووە دەگەڕێینەوە بۆ دو یا سێ ساڵ لەمەوپێش...

لەو زەمەنەدا کە شێر یا پڵنگ، توتەڵەیەکی بچوك بووە، راهێنەرەکەی بە سەبرو حەوسەڵە و هێدی هێدی ئەوی لەگەڵ ئاماژەکانی خۆیدا راهێناوە و دواجار داوای کارگەلێکی لە ئەو کردووە کە سالانێك دواتر بە سانایی لە بەردەم واق وڕماوی بینەراندا ئەنجامی دەدات!

□ ئێستا ئەم پرسیارە خۆی قوت دەکاتەوە: ئایا دەتوانرێت بە شێر یا پڵنگێکی بالغ_ کە لە منداڵیەوە_ فێرنەکراوە_ ئەم کارانە ئەنجام بدرێت؟

....

وەڵامەکە بەتەواوی رونە، تەنها زەردەخەنەیەك!

هەنوکە تێدەگەیت کە لاوێتی و نەوجەوانی، بنچینەو بناغەی بونیادی هەموو تەمەنی مرۆڤە واتە ئێوە چەند لە کێڵگەی بەهاری لاوێتی دا کۆشش بکەن، بەهەمان رێژە لە هاوینی تەمەنی خۆتاندا دروێنە دەکەن و هەڵدەگرنەوە، بێگومانم پەروەردە دەبێت هەر لەو لاوێتیەوە دەست پێبکرێت.

مادام باس لە پەروەردەکرا دەچینە خزمەت وتەکانی(نوسەر) تاوەکو بیرەوەریەکی شیرین و سەرنج راکێشمان بۆ بگێڕێتەوە:

تێبینی! لاوانی خۆشەویست! ئەم بەسەرهاتە بەوردی بخوێننەوە!

(چیرۆکی خولیاو چیمەن)

بەغرایز خود بی اعتنا باشید تا انان هم بە شما بی اعتنا باشند! (محمود نامەنی)

چاك لە یادمە نەوجەوانێکی پانزە شانزە سالان بووم لە گەڵ مامۆستا رۆحیەکەمدا(باوکم) لە مەیدانی بەهارستان بووم، لەو سالانەدا مەیدانەکانی تاران بەهۆی قەزای سەوزو نافورەی ئاوەکانیەوە شوێنێکی باش بوو بۆ چەند ساتێك پشودان و حەوانەوە، چونکە شەقامەکان قەرەباڵغی ئەمڕۆیان نەبوو، باوکم بەستەنیەکی حەسیری بۆ کڕیبووم و من بە تام و چێژێکی تایبەتەوە خەریکی خواردنی بووم.

باوکم، گەورە پیاوێکی قوڵبین بوو هەر شتێکی گەورە و بچوکی بۆ فێرکردنی من بەکار دەهێنا، سەرنجمی بۆلای چیمەنەکان ڕاکێشاو وتی: (کوڕی شیرینم تەماشای ئەم چیمەنانە بکە پێم بڵێ ئەم چیمەنانە کە بەم شێوە ڕەق و تۆکمەن لەگەڵ ئەو سەوزاییانەی قەراغ کە بەوجۆرە چەمیونەتەوە نەرم بوون سەرتەڵەکەیان زەرد بووە، چ جیاوازیەکیان هەیە؟

من نەختێك ڕوانیم و هیچ تێنەگەشتم و وتم:(نازانم؟)

باوکم وتی:(کوڕم، ئەم چیمەنانەی ناوەڕاست زۆر گرنگیان پێدەدرێت و بەشێوەیەکی بەردەوام کورتیان دەکەنەوەو ئەوان دوای چەند ڕۆژێك دیسان بە خێرایی گەشە دەکەن، بەلام ئەو چیمەنانەی قەراغ لەبەرئەوەی دەستیان پێراناگات، ناتوانن کورتیان بکەنەوە و بایەخیان پێنادەن و لە ناکامدا دوای کەمێك گەشەکردن، گەشەیان دەوەستێ و بەم شێوەیان لێدێت کە دەیبینی)

باوکم لە پاڵ چیمەنەکاندا دانیشت و درێژەی پێدا:

بڕوانە کوڕی شیرینم، غەریزەو ئارەزووەکانی مرۆڤیش بەمجۆرەیە، کاتێك بەشێوەیەکی بەردەوام بیریان لێبکەیتەوە هەوڵی ڕازی کردنیان دەدەیت، دوای ماوەیەکی کورت تۆکمەترو بەهێزتر لە جاری پێشوو گەشە دەکەن و ئەم چیرۆکە هەروا درێژەی هەیە و کاتێك بەخۆتدا دێیتەوە و دەبینی کە گژوگیاو هەرزێی غەریزەو ئارەزو ژیانی تۆیان وێران کردووە، بەلام ئەگەر بیریان لێنەکەیتەوە و بایەخیان پێنەدەیت و هەوڵی تێرنەکردن و ڕازی کردنی_ ناوەختیان_ نەدەیت ئەوانیش لەگەشە دەکەون و لە ئەنجامدا دەسبەرداری تۆ دەبن و تەنها لەو کاتەدایە کە تۆ دەبیتە سەرداری ئەوان و زاڵ دەبیت بەسەریاندا.

کوڕم لە بیرت نەچێت: (بەندەی ئەوەیت کە لەبەندی ئەودایت!)

پاشان باوکم بۆ پشتراست کردنەوەی وتەکەی چیرۆکێکی مەولەوی بۆ گێڕامەوە و وتی: لەزستانێکی سارد دا، عاریفێك بە بیبانێکدا گوزەری دەکرد کە چاوی بە پیاوێك کەوت مارێکی گەورەی سەرما سڕکردوە بەدوای خۆیدا کێش دەکرد تا بیبات بۆ شار.

عاریفەکە وتی: پیاوی چاك بە ئەم مارە بەرەلابکە، زۆر مەترسیدارە

پیاوە مارگرەکە وتی: دەمەوێت بیبەم بۆ شارو بیخەمە بەرچاوی خەڵك و پارەیەکی باشی پێ پەیدابکەم.

عاریفەکە وتی: ئەی پیاو! سڕی و سستی ئەم مارە بەهۆی زقم و سەرمای زستانەوەیە و ئەگەر بیبەیت بۆ ناو شارو گەرمی بیبێتەوە، پەن دادەت گیانی زۆرێك دەخاتە مەترسی!

پیاوی مارگر بە گاڵتەجاڕیەوە وتی: نەخێر وانیەو مارێکی بێئازارە.

عاریف لێی جیابوویەوە و ڕۆشت.

دوای چەند ڕۆژێك...

پیاوە مارگرەکە، مارەکەی هێنا بۆ ناو شار و خەڵکی بانگ کرد بۆ تەماشاکردنی، خەڵك لەدەوری مار گردبونەوە و خەریکی تەماشکردنی بوون، مار کە کەم کەم لە زقم و بەستانی زستان دەهاتە

دەرەوەو گیانێکی بەبەردا هاتبویەوە، سەرەتا پەلاماری پیاوە مارگرەکەی داو هەڵی لوشی و پاشان کەوتە پەلاماردانی خەڵکی شار و ژمارەیەکی زۆری لێ لەناوبردن.

بەکورتی هەربەوجۆرەی پیاوە عاریفەکە وتبووی بوویە مایەی گیان لەدەستدانی زۆرێك لە خەڵك و پشێوی خستە ناوشار!

لەم کاتەدا باوکم نەختێك بێدەنگ بوو ئامێکی هەڵکێشاو وتی:

(بەڵێ کوڕی شیرینم! ماری نەفسیش بەم جۆرەیە کە ئەگەر زەمینەی گەشەو چالاکی بۆ بڕەخسێنیت لە شاری جەستە و ڕۆحی تۆدا وێرانی بەرپا دەکات.

کەواتە هەرگیز لەبیری مەکە:

گوێ بە حەز و ئارەزووەکانی خۆت مەدە تا ئەوانیش گوێ بەتۆ نەدەن!

سەیرە کە من ئەودەمە هیچ لە قسەکانی باوکم نەگەشتم و دەرکم نەکرد و تەنها لە زەینی خۆمدا سەیقم کرد و ئێستا کە بەدیدەی تەڕەوە لەو ڕۆژانە دەڕوانم و گەورەیی و مەزنی وتەکانی باوکمم بۆ دەردەکەوێت و سالانێکە قسەکانی ئەوم کردۆتە مەشخەڵی ڕێی خۆم و لە یادتان بێت:

کە لە تافی لاویدا پەروەردە کاریگەری خۆی هەیە و سەری پیری گۆڕان ئەستەمە:

نخل تا باشد جوان، باشد موثر تربیت   روز پیری ای پسر تغییر کردن مشکل است

کەواتە کارێك مەکەن ڕۆژێك لەبەر خۆتانەوە بڵێن:

گەنجێتیم بەنەزانکاری بەسەر چوو پیریش بە پەشیمانی حەیف کە دەمی پیری مرۆڤ بە ئاگادێتەوە:

جوانی صرف نادانی شد و پیری پشیمانی   دریغا روزی پیری ادمی شود هوشیار

بێگومان خەمێکی گەورەیە ڕۆژێك ئەم چپەیە بۆ خۆت بکەیت:

لەگەنجیدا بەخۆم دەوت   شێر شێرە هەرچەند پیر بێت

کە پیربووم، باش زانیم   کە پیر پیرە هەرچەند شێر بێت

کەواتە لەبیری مەکە بەئەمڕۆت غەڕا مەبە چونکە لە سبەینێت بێئاگایت:

در این دزگە، کە گە گە کە،کە، و کە کە شود ناگە

مشو غرە بە امروزت کە از فردا نەای اگە

واتە:(لەم قاپیە(دونیا) کە جاروبار لەپڕ کۆ(کێو) دەبێت بە کا، بەئەمڕۆی خۆت غەڕا مەبە، چونکە لە سبەینێی خۆت ئاگادارنیت)

پێکەوە ئەم بەسەرهاتە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی، وتم کە نابیت بەپیاو!)

بە زانا بوون چەند ئاسان، پیاوبوون چەند گران! (پەندێکی فارسی)

هەبوو نەبوو پیاوێك هەبوو لەگەڵ کوڕە تاقانەکەیدا دەژیا ڕۆژێك باوك لەبەر کارە ناشایستەکانی لە کوڕەکەی توڕە بوو هاواری کرد بەسەری دا:

(کوڕم تۆ نابیت بە پیاو!)

کوڕە قینی کرد ولەماڵ چووە دەرەوە وباوکی بەتەنها جێهێشت!

ساڵانێك تێپەڕین...

کوڕە کە ئێستا گەنجێکی لێبارهاتووەو بوەتە حاکمی شارێك، ڕۆژێك ژمارەیەك لە سەربازەکانی نارد تاوەکو باوکی بهێنن.

باوك گەیشتە بەردەرگای حاکم((کوڕ) چووە ژورەوە وکوڕەکەی بە گاڵتەجاڕیەوە وتی:

(هاپیرە پیاو لە بیرتە کە بەمنت وت، نابیت بە پیاو! ئێستا بڕوانە!)

پیرە پیاو کە بەهۆی بەساڵاچونیەوە بە ئەستەم دەیتوانی ببینێت، نەختێك سەیری سەروسیمای حاکمی کرد و کوڕەکەی ناسیەوە ودەسبەجێ وتی:

(بەڵێ کوڕم، لە بیرمە، بەلام نەمووت نابیت بە حاکم، وتم نابیت بە پیاو!)

کەواتە فێربووین کە هەر لارێك پێویستە لە لاوێتی دا بەرەو ڕاستی ڕێنوێنی بکرێت.

(میرزا تقی اق اولی) بە حەسرەتەوە لەمبارەوە دەڵێت:

ئەمە پەندە کە تا گەردون دەڕوات دیوار بەلاری، گەر لە بێئاگایی دا وەستا خشتی یەکەمی دانا بەلاری، بونیادی کاخی ژیانی ئێمە لە بناغەوە لارە، بنمیچ لار وسەریان خوار ودەرگا لار ودیوار لار، ڕاست نابێتەوە کارمان تا ئێمە قرژانگ ئاسا، ڕێ لار کردار لار گوفتار لار بۆچوون لار، مەنزڵی ئاکامت گەردەوێت ڕێی ڕاست بگرە، کەی بار بە مەنزڵ دەگات گەر لار بێت بار.

(خواجە عەبدوڵڵای ئەنصاری) وەك بڵێیت لە غەفلەتەکانی خۆی پەشیمان وپەرێشانە، بەرماڵی سەوزی نزای ڕاخستووە و بەچاوێکی ئەشکبارەوە دەڵێت:

ئیلاهی!

تەمەنم بەبادا

وستەمم لە خۆم کرد

فەرمووت وفەرمانبەردار نەبووم

تیامام وچارەم نەکرد!

(ناپلوێن پۆناپارت) بە مەراقەوە ئاهێك هەڵدەکێشێت ودەڵێت:

کاتێك دەبینم کە کارێکم نەکردووە وکاتم بە فیرۆ چووە، ئەو ساتەیە کە ئاه هەڵدەکێشم!

بەلام وا دەزانیت کە(مەهدی سوهەیلی) هیچ کام لەو شیعرانەی کە تائێستا وتومانە گوێی لێنەبووە و سەرەنجام بە دڵێکی پڕ لە حەسەرەتەوە دەڵێت:

(ساڵانێك لەتەمەن تێپەڕین ومن بێئاگا بووم، دەرفەت لەدەست ڕۆشت وبێ ئاگا لەدڵم مامەوە بێئاگایی، کێماسی منی برد تا سەرمەرزی کەماڵ، چی لە تۆ بشارمەوە، ناتەواوێکی تەواو مامەوە تەوژمی دەریای هیدایەت لەسەری هەور تێپەڕی من لە گومڕایی خۆم، بە تینوێتی لە کەناردا مامەوە خەوی شیرین بەرەکەتی سەحەرخێزی لە دەستم ڕفاند، کاروان ڕۆشت ومن لە کاروان بێئاگا مامەوە ئەوەی ڕێی بەدڵی ئێمە بردبوو هەوەس بوو نەك عەشق، غافڵ بووم لە هەق ولەڕێی ناڕەوادا مامەوە

بەوهەموو سۆزەی هەتاو وپەرستاری هەور، منم ئەو تۆوە نەپشکوتووەی لە گڵدا مامەوە.)

هیوادارم کەمن وئێوە ئەو تۆوە نەپشکوتووە نەبین کە لە گڵدا بمێنینەوە!

ئەگەر سەرێك لە بەندیخانە بدەن، ئەو تۆوە لەگەڵدا چەقیوانە لە پشت میلەکانی بەندیخانەوە فرە وفراوان دەبیننەوە!

سەرنج لەم چیرۆکە دوبارە بەلام زۆر پەند ئامێزە بدەن:

(چیرۆکی مەرگ و هەڵە)

ئەگەر پەشیمان بوویتەوە وهەمدیس هەڵەت کرد، ئاشکرایە کە مانای پەشیمانیت نەزانیوە!

(سیزارتا)

نازانم چی ڕویدا کە خۆم لە کونجی بەندیخانەدا بینیەوە، ڕەنگە بێئاگایی بێگومان، هەڵەیەك!

پیاوێك لە تەنیشتمدا بوو بڕیار بوو سبەینی لە سێدارە بدرێت!

چوومە نزیکی ولێم پرسی:(لەمردن ناترسی؟)

پیاوەکە بە هێواشی سەری هەڵبڕی وبەنیگایەکی تەڕ ودەنگێکی لەرزۆکەوە وتی:

((من لە مردن ناترسم، تۆش لەمردن مەترسە! بەلام لە هەڵە بترسە!))

باشە واهەست دەکەین بەس بێت! تەنها بۆ ئەوە دەڵێین تا بەئاگابێینەوە:

ئەی بێئاگا مەچۆرە خەو دەرفەت کەمە، سەوزی بەهاری تەمەن دوبارە نابێتەوە.

کەواتە لە بیرتان نەچێت، **گەنجێتیش حورمەتی خۆی هەیە!**

وە ئێمە بە کۆشش ودانایی، باوەڕ ونەرمونیانی دەتوانین، حورمەتی گەنجێتی بەرزڕابگرین وخۆمان بۆ هەموو تەمەن بختەوەر بکەین!

تکایە کارێکە مەکەن کە حەزرەتی(عەلی) لە بارەتانەوە بلێت: پەندەکان چەند زۆرن! و پەندگیرەکان چەند کەم!

دپەروین ئیعتیصامی دەڵێت:

هەر هەناسەیەك کە دەیدەیت گەر جوان بڕوانیت، تەماحی تۆ زیاتر و تەمەنت کەمتر دەبێت

کارێك مەکەن کە لەرۆژی پەسلان دا هەروەك (سەعدی) بە خەم و پەژارەیەکی زۆرەوە بکێشن بەسەر دەستی خۆتاندا و بلێن: ئێمە کوشتەی نەفسین و لەرۆژی دوایی دا سەد ئاخ هەڵدەکێشین بۆچی نەفسمان نەکوشت:

ما کشتەی نفسیم و صد اوخ بدراید   از ما بەقیامت کە چرا نفس نکشتیم

کەواتە بەخۆدا بێنەوە وئاگابن کە لەم دنیایەدا دەستتان بە دانایی وکامڵبوونی هزری ورۆحی بگات چونکە:

(دەبێتە خۆراکی زەوی وەك میوەی کاڵ بکەوێتە سەر خاك، وای بۆ ئەو کەسەی کە لێرە بەناتەواوی بچێتە ناو خاك)

حەزرەتی عەلی دەڵێت: تەندروستی جەستە لەکەم خۆری دایە وتەندروستی ڕۆحیش لەکەم گوناهی دایە!

چاك بزانە دوو خەسڵەت دڵ وگیانی تۆ زایە دەکەن:

* خۆراکی زۆر * خەوی زۆر!

باشە، پێدەچێت دواجار پرسیار بکەیت مرۆڤی باش کێیە؟

وەلامەکەی لەم چیرۆکە دا بخوێننەوە:

(چیرۆکی مرۆڤی چاك)

لە جیهاندا هیچ کارێك لە مرۆڤی چاکبوون گران ودژوارتر نیە! (مەحمودی ئامەنی)

ڕۆژێك لە کۆڕێکدا(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) لەگەڵ هاوڕێکانی دانیشتبوو تێیدا لەمەڕ مرۆڤی باش وشایستە دەدوان:

یەکێك لە هاوڕێکانی وتی:(فلانەکەس بەسەر ئاودا دەڕوات!)

شیخ وتی:(ئاسانە، چونکە بۆق و چۆلەکەش بەسەر ئاودا دەڕۆن)

ئەویتر وتی:فلان کەس بە هەوادا دەفڕێت!

شیخ وتی:هەنگ و مێشیش بەهەوادا دەفڕن)

یەکێکیتر لە هاوەڵەکانی وتی فلانەکەس: لە ساتێکدا لەشارێك بۆ شارێکی تر دەچێت

شیخ وتی: شەیتانیش لە چرکە ساتێکدا لە خۆرهەلاتەوە دەڕوات بۆ خۆرئاوا!

ئینجا شیخ بۆ ساتێك کەوتە بیرکردنەوەو وتی:

(ئەم جۆرە شتانە نرخ و بەهایان نیە، پیاو ئەوەیە کە لە نێو خەڵکدا دانیشێت و هەڵسێت و بخەوێت و لەگەڵ خەڵکدا مامەڵە بکات و ئاوێتەیان ببێت، بەلام ساتێك لە یادی خوا غافڵ نەبێت!)

هاوەڵەکانی شیخ سەریان داخست و وتیان بەراستی وایە!

و خوداوەند لە سورەتی(معارج ئایەتی ١٩ تا ٢١ لە پەسنی مرۆڤدا دەڵێت:

(بەراستی زۆربەی مرۆڤەکان بە شپرزەیی و تەنگەتاوی خەلقکراون، هەرکە تووشی ناخۆشی(هەژاری و کەمدەستی و نەخۆشی و ...هتد)دەبێت، بێزارە دەم بەهاوارە، کاتێکیش تووشی خێر وبەرەکەت دەبێت، دەستی دەنوقێنێت و قەدەغەی چاکە دەکات)

و(بایەزیدی بەستامی) لە راڤەی مرۆڤی چاکدا دەڵێت: پیاو ئەوەنیە کە داوای بەهەشت بکات، پیاو ئەوەیە کە بەهەشت داوای ئەو بکات، پیاو ئەوەنیە کە لە ئاگری دۆزەخ هەڵبێت، پیاو ئەوەیە کە ئاگری دۆزەخ لە ئەو دورەپەرێزی بکات، پیاو ئەوەنیە کە داوای خودا بکات، پیاو ئەوەیە کە خودا داوای ئەو بکات!

و(ئەحمەدی شاملو) مرۆڤە چاکەکان بەبرای یەکتر دەزانێت و دەڵێت:

ڕەزی کە کم ترین سرود بوسە است و هر انسان برای هر انسان برادری است!

و قورئان مرۆڤی لە سورەتی (اسرا- ئایەت ١١ بەمجۆرە وەسف دەکات:

مرۆڤێکانێک ئەنگەناو دەبێ)دوعا ونزای شەڕ دەکات، هەروەك چۆن لەکاتی ئاسایی دا نزای خێردەکات، مرۆڤ هەمیشە وبەردەوام پەلەکارە وهەڵەشەیە)

و(نیچە) مرۆڤی چاك بەمجۆرە وێنا دەکات ودەڵێت: مرۆڤ، بونەوەرێکە پێویستە بەسەر خۆیدا زاڵ بێت!

(شەریعەتی) لەمەڕ گەورەترین بەهای مرۆڤ دەڵێت:(گەورەترین بەهامرۆییەکان کە ئینسان بەو دەست پێدەکات، هەمان رەتکردنەوەیە، هەمان یاخی بوونە، کە بتوانێت بڵێت(نەخێر!)

و(حەزرەت عەلی(ڕ.خ) لەبارەی مرۆڤی بەهێزەوە دەڵێت: مرۆڤی بەهێز ئەو کەسەیە بتوانێت نەفسی خۆی رامبکات!

و(ئەبولحەسەنی خەرقانی) مرۆڤی چاك بە پارێزکار دەزانێت ودەڵێت:

تا تۆ دنیاخوازییت، دنیا بەسەر تۆدا زاڵە، وئەگەر پشتی تێبکەیت، تۆ بەسەر ئەودا زاڵیت!

کەواتە ئێستا هیچ کام لە ئێمە بیانوومان نەماوە و ئەگەر سبەینێ هەڵەیەك بکەین ناتوانین بڵێین نەماندەزانی!

هەرچەند هەمیشە دەرگای تەوبە کراوەیە بەلام هەنوکە ئێوە بە قۆناغێك لە ئاگایی و دانایی گەیشتوون کە پێویستە لە تەوبەش تەوبە بکەن چونکە،

مادام دەبێت سەرەنجام بگەڕێنەوە بۆ ئامێزی خاك، بەختەوەری بۆ ئەوانەی کە بەپاکی هاتن و بەپاکی چوون وە وتمان یەکێك لە هۆکارەکانی پاکی، خزمەتکردنی خەڵکە، کەواتە لە بیرتان نەچێت:

- **بەژنێك لە پێناو خزمەتکردنی خەڵکدا ڕاست بێتەوە، باشترە لە بەژنێك کە لەمیحرابدا بچەمێتەوە**

بەلام پێغەمبەر (د.خ) وەسیەتمان بۆ دەکات کە: مردن بۆ باشتر ژیان لە یاد مەکەن!

و(بەروین ئیعتیصامی) بەواتایەکی تر لەمەرگ دەدوێت و دەڵێت:

ژیان وەك هەناسەیەك وایە بە دەسکەوتی بزانە، ئومێد نیە کە هەمیشە هەناسە بگەڕێتەوە

و(بزرگی) دەڵێت: هەقت بەسەر ژیانی دوای مردنەوە نەبێت، کەڵکەڵەت دەبێت ژیانی بەر لە مردن بێت

و(شەریعەتی) وتەکەی ئەو پەسەند دەکات ودەڵێت:

ئاینێك کە بەر لەمەرگ بە کەڵك نەیەت، دوای مردنیش بەکەڵکی هیچ نایەت!

و پێغەمبەری نازدار(د.خ) کالایەکی قەشەنگ بۆ ئێمە وەسف دەکات و دەفەرموێت: خودا هیچ کالایەکی باشتر لە پاکیزەیی سك و شەرمگە بە بەندەکانی خۆی نەداوە!

و لەبەرئەوەی دەزانن ئێمە فەرامۆش کارین دیسان دوبارەی دەکەنەوە:

لە ڕۆژی دوایی دا خودا پرسیار لە ئەندامەکانی لاشەتان دەکات!

و ئێمەش هیوادارین لە ڕۆژی پەسڵان دا گیرۆدەی پەشیمانی نەبین.

(بەدەنگی بەرز بڵێ ئامین!)

مادام باس لە پەشیمانی کرا بەکورتی تیشکێك دەخەینە سەر(**پەشیمانی**)

حەزرەت عەلی بەمجۆرە وێنای پەشیمانی دەکات: ئەگەر گوناهت کرد پەشیمان بەرەوە!

و (ئەبولقاسم حالەت) وتەکەی بەڕێزیان پەسەند دەکات و دەڵێت:

بۆ ئەوەی دوای تەوبە چاوی کەس تەڕنەبێت، باری گوناهی ئەو سوکتر نەبێت، ئەوەدەمەی کی گوناهت کرد پەشیمان بە، بەڵکو گوناهەکەت دوبارە نەبێتەوە

(نەمرۆ) شەرمەزاری لە پەشیمانی بەمجۆرە وێنا دەکات و دەڵێت:

ئەگەر بەرگەی خەجاڵەتی پەشیمانی ناگریت هەڵە مەکە!

و(دیکارت) پەشیمانی بە دانان بە هەڵەدا دەزانێت و دەڵێت: پەشیمانی تەنها بە زمان بەس نیە، کرداری دەوێت!

(فیردەوسی) سەرپێچی کردنی باوك بە مایەی پەشیمانی دەزانێت و دەڵێت:

نباید که کردن خلاف پدر   که اخر پشیمان ارد پسر

(ئەنیشتاین) پەشیمانی بە سەرەتای ڕێگای ڕاست دەزانێت و دەڵێت:

پەشیمانی دەروازەی ڕێگای ڕاستە ئەگەر بیدۆزیتەوە!

حەزرەت عەلی بەمەبەستی هەلاتن لە پەشیمانی دەڵێت: تەگبیر کردن بەر لەکار، لە پەشیمانی دەتپارێزێت!

بەلام(ئیمیلی برونتە) پەشیمانی بە زەرورەت دەزانێت و دەڵێت:(ئەگەر پەشیمانی نەبێت، تاوان و گوناه، سەرتاپای زەوی دادەپۆشی!)

و (ژان ژاك ڕۆسۆ) لەبارەی بایەخی پەشیمانیەوە دەڵێت: پەشیمانی سۆراغی هەموان دەگرێت، بەلام تەنها ئەو کەسانەی دارای ویژدانێکی زیندون گرنگی پێدەدەن!

و(موحتەشەمی کاشانی)پەشیمانی لە پەیوەندیەکاندا بەمجۆرە باس دەکات: ڕێسمانی خۆشەویستی بە چەشنێك بپسێنە ئەگەر ڕۆژێك لە کردەت پەشیمان بویت بتوانی گرێی بدەیتەوە.

کمند مهر چنان پارە کن که گر روزی   شوی زکردە پشیمان بهم توانی بست

و(ئەنتوان دوسنت هگزوپری) ئافەرێنەری شازادە گچکە دەڵێت: پەشیمانی بەبێ کردار جۆرێك لە فریودانە!

و(محمد حیجازی) هۆکاری پەشیمان بونەوە لە هەندێك پەیوەندی بەمجۆرە وێنا دەکات:ئەگەر بە هیوای ئەمەکداری چاکە بکەیت دەترسم پەشیمان بلیتەوە!

و(حەزرەتی عەلی) پەشیمانی بە دەرەنجامی تورەیی دەزانێت و دەڵێت: خۆت بەدوربگرە لە تورەبوونێك کە سەرەتاکەی نەفامی و ئەنجامەکەی پەشیمانی یە!

بەلام ڕەنگە پرسیار بکەیت: چیبکەین بۆ ئەوەی دوچاری پەشیمانی نەبین؟

و ئێمەش دەڵێین لە دوو ڕێگاوە دەتوانیت پێی بگەیت:

* مەزنی و کاملبونی ڕۆح   *چاوێکی پەندبین

بەلام مەزنی و كامڵبوونی ڕۆح مانای چیە؟

(ڕوسەمی) لە موعەبەتی سادە و كردارەكی دا دەڵێت: كاتێك مرۆڤ بچوكە دەوروبەر بە گەورە دەبینێت و كاتێك گەورە دەبێت هەر ئەم شوێنە بەلایەوە بچوك دەبێتەوە.

ڕۆحیش بەم چەشنەیە:

ڕۆحە بچوكەكان هەموو دنیا بەگەورە دەزانن بەلام ڕۆحە مەزنەكان دنیاو چیژەكانی بەهیچ دەبینێت!

تكایە ئەمجێك لەبارەی بابەتەكەی سەرەو بیربكەرەوە تا پەند وەربگرن!

ئەی دیدەی پەندین چیە؟

بۆ باشتر دەرك كردنی پەند ئاوڕێك لە وتەی بیرمەندان دەدەینەوە:

وتەكەی حەزرەت عەلی دوبارە دەكەینەوە: پەندەكان چەند زۆرن و پەندوەرگرەكان چەند كەم!

كەواتە گەر دەخوازن بە بەختەوەری بگەن بەر لەوەی خۆت ببیتە مایەی پەند بۆ ئەوانیتر لە كەسانیتر پەند وەرگرە!

(گالیلۆ) پەند بەمایەی هەراش بوون دەزانێت و دەڵێت: ئەگەر مرۆڤ پەندوەرگر نەبوایە، لە قۆناغی وەحشیگەری ولوەتر نەدەچوو!

و(ئەمیل زولا) بەم جۆرە هۆشداری دەدات:(ئەوەی لە تۆڵەی كەسانیتر پەند وەرنەگرێت، گیرۆدەی هەمان تۆلە دەبێت!

بەلام(مولەوی) پەند بەبەلا ناودەبات و دەڵێت: گیانەكەم هەلمەیە لە بەلای گیانان چون تۆ بە خامی دەمێنیتەوە گەر بەلا نەبێت!

نگریز ای جان ز بلای جانان كە تو خام مانی چو بلا نباشد

و دانەری كتێبی كۆمیدی خودایی (دانتە) دەڵێت: هیچ پەندێك بەبێ بەها بەنسیبی كەس نابێت!

و(فرانسیس كافكا) بەو قوڵ بینیەی خۆی دەڵێت: ئەم هەموو فەیلەسوف و شاعیرو هونەرمەندە و زانا، تەنها بۆ پەندوەرگرتنی هەموان هاتن و چون!

و(مەمندی سومەیلی) پێمان دەڵێت:

خۆشە كڕێ لێرەوە بەدلی پاك كەهەروەك گوڵ بتخەنە ناو دلی خاك
خراپان پاك هاتن و پۆخڵ چوون خۆشە پاك هاتن و پاك چوون
خۆشە بە ئەوینی خودلوە چونە ناو خاك، خراپان پاك هاتن و ناپاك چوون

و(سەنایی) بەمجۆرە پێشنیاز دەكات: بەجۆرێك بژی كە گەر مردی قوتاربی، نەك وابژیت كە گەر مردی قوتاربین!

و بۆ ئەوەی وانەزانیت كە مردن هەر بۆ جیرانە و بەم باوەڕە بگەیت كە ژیان زۆر كۆتایە دەچینە خزمەت(خەیام):

مەخابن کە بەبێ ئێمە زۆر رۆژگار   گوڵ بڕوێت و بپشکوتێ بەهار
گەلێ نەورۆز وگوڵان وجۆززەردان بێن   کە ئێمە خاك و خشت بێ ئاسەوار

ئەم بەشە بە وتەیەکی خواجە عەبدوڵڵای ئەنساری کە دنیا بە زیندان دەچوێنێت بە پایان دەگەیەنین:

دنیا هەمووی زیندانە، و دوارۆژ گرێکەیەتی، ناو گۆڕ هەمووی حەسرەتە، ودەرەوەی گۆڕ هەمووی عیبرەت، لە نێوان حەسرەت وعیبرەتدا کەی جێی خۆشگوزەرانیە؟ کە رۆڵەکانی دنیا، دنیا بە چاوچنۆکی بەدەست دێنن، بە رژدی دەیهێڵنەوە، وبەحەسرەت بەجێی دێڵن ودەڕۆن!

بە هیوای ئەوەی لە رۆژی دوایی دا پەنجەی حەسرەت بە ددانی پەشیمانی نەگەزین! (ئامین!)

☐ پرسیارێك: خوێندنەوەی ئەم بەشە چ کاریگەریەکی لەسەر بیرکردنەوەی تۆ هەبوو؟ تکایە بینوسە:

....

لە بەشی دوایی دا دەچینەسەر بابەتێکی سەیرو بگرە ناوازە واتە:

(حورمەتی پارە)!

بەلام بەرلەوە چاوێك دەگێڕین بە کاکڵەی بابەتەکانی ئەم بەشەدا...

پوختەی بابەتەکان:

* تکایە

* لە بیری نەکەیت کە سەرەکی ترین جیاوازی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ (ئاوەز و دانایی)یە کەواتە ئەوپەڕی هەوڵی خۆت لە پێناو پەرەپێدانی دانایی دا بخەرەکار!

*نەزانی، دەردێکی خراپە،
لە نەزانی خۆت و لە دۆستی نەزان ئەو پەڕی خۆت بپارێزە !

* دڵت هەروەك کاسەکەت خاوێن بکەرەوە !

* ئێمە تەنها خاوەنی ٥٠٪ ئەقڵی سروشتین ٥٠٪ کەی تر ئیکتیسابیە !
کەواتە ئەمە بە هەڵبژاردنی تۆیە کە دەتەوێت
بیرمەندێك بیت یا مرۆڤێکی زۆر زۆر سادە و پلە سێ!

* یەکێك لە نیشانە گرنگەکانی ژیری، ئەدەبە !

* ئەگەر ئومێد و خەو لە مرۆڤ بسەنرێت، چارە ڕەش ترین بونەوەری سەر زەوی دەبێت!

* ئەگەر دانایت پێویستە مزگێنیتان بدەمێ کە خەوتان لە بێداری مرۆڤی نەزان باشترە!

* قسە، پۆستەچی ئەقڵە و چاو، پۆستەچی دڵ، کەواتە
لە بەکارهێنانی هەرکام لەم دوانەدا ئەوپەڕی وردبینی بەخەرج بدەن!

* هەبوونی جوتێ چاوی بەشەرم و مەحجوب
نیعمەتێکی گەورەیە کە تایبەتە بە پێغەمبەران و پیاوانی خودا!

* خراپترین کارێك کە تۆ دەتوانی بەخۆتی بکەیت، حەرام خۆریە !
* پێغەمبەر(د.خ) هەردەم دەیفەرموو:
(من لە نومەتەکەم بەهۆی سك و شەرمگە نیگەرانم!)
* یەکێکی تر لە حورمەت شکێنیەکانی زمان(دەنگ دابڕانە)!
* ئەم دنیا کێلگەیە، کەواتە هەرچی بچێنیت هەر ئەوە دروێنە دەکەیت!
* بەرز ڕاگرتنی حورمەتی زمان واتە خواحافیزی کردن لە دوو شت:
* درۆ * زەم
لەبیدی درونزانی جەستەوە، زەم، درۆ و کینە، هەر هەموویان سەرباری ئەوەی وزەی ئەرێنی بەیەهەم
ئێنن،
تەنانەت لەسەر پێکهاتەی ڕوخسار و چرچ و لۆچ بوونەکانی
کاریگەریان هەیە!
* حورمەتی گوێ ڕاگرتن واتە
لە هەرجێیەك قسەیەك لە بارەی بێڕەوشتی و گوناهەوە دەکرێت
مەچۆرە ئەو کۆڕە و یا زوو بەجێی بهێڵە !
* هەندێ کەس لە ڕاستیدا مووەکانیان لە ئاشدا سپی کردووە!
* دڵ سەنتەری نهێنیەکانی خودایە!
تکایە لە پاراستنی دا ئەوپەڕی هەوڵبدەن،
وهەرگیز، هەرزەگەردی و هەرزە خوازی مەکەن کە ئەمە خراپترین نەخۆشیە!
* حورمەتی پێ ڕاگرتن واتە
مەڕۆن بۆ ئەو شوێنانەی گومان و گوناهئامێزن!
حورمەتی باقی ئەندامانی جەستەش پێویستە هەر بەم چەشنە بپارێزرێت!
* بەڕێوەبردنی ئەندامانی جەستە واتە، بەختەوەری دنیاو دوارۆژ!
* بە گوناه دڵی خودا دەشکێت، تکایە دڵی خودا مەشکێنن!
* **هەرچەند گەوجتر بیت، لە زانستەکەت دڵنیا تر دەبیت!**
* خەڵك تەنها لە هەقیقەت دەترسن نەك لە هیچ شتێکی تر!
* پێویستە هێندە گەورە بیت کە بچوکی ئەوانیتر نەبینیت!
* ئەگەر هیممەت بکەیت بۆ دڵشکاندنی کەسێك، خودا دەبێتە یاری ئەو!

کاکڵەی قسە

ئێستا تێدەگەیت کە گرنگترین و سەرەکی ترین پایە لە ژیانی مرۆڤدا هەر ئەم پەیڤی پێز
(حورمەت)ەیە، و بەکورتی دەتوانین ڕێسایەك بخەینەڕو ئەویش ئەوەیە:
(تکایە گوناه مەکەن!)

چونکە:
گوناه سەرەکیترین و گرنگترین فاکتەری شکاندنی حورمەتی ئەندامەکانی جەستەیە.
کەواتە لەیادت بێت: چاوپۆستەچی دڵە و داد لەدەست ئەم چاوە!
و پاشان لەمەڕ ئاوەز و دانایی دواین و وتمان:
ئاوەز پێویستی بە ئەدەبە کەواتە بە زانستەکانی خۆت کاربکە تاوەک:
زانستی بێ کردار و هەنگی بێ هەنگوین نەبێت!
دەمێك پەنجەی پەشیمانی بە ددان نەگەزیت بەتایبەت ئەودەمەی کە ددانێکت لەدەمدانیە! کەواتە تا درەنگ نەبووە دەستبەکاربە و فێربە چونکە سبەینێ زۆر درەنگە و هەروەك ئەو پیاوە عاریف بخوێنەوە:

(چیرۆکی تەنیایی عاریف)

ڕۆژێك عاریفێك خەریکی موتالاّ و خوێندنەوە بوو،
دۆستێك چووە خەڵوەتەکەی و وتی تەنیایت؟
عاریفەکە وتی: نەخێر، ئێستا تەنها کەوتم!
نەختێك بیر لەم چیرۆکە بکەرەوەو پاشان ئەم شیعرە بخوێنەوە:
هەژاران لە پێناو ڕۆزی دا منداڵەکەی خۆیان بە کوێری دەوێت
پزیشکەکان هەموو خەڵکیان بەدەردیداری دەوێت
شانازی بە گۆرانیبێژانەوە دەکەم ،خەڵکیان بە شادومانی دەوێت
تکایە ئێمەش بخەنە ڕیزی گۆرانی بێژانەوە!
ئەم شیعرەمان بۆ ئەوە هێنایەوە تاوەکو لەهەستی ئێمە بەرامبەر بە خۆتـان بـە ئاگابن و بزانن کە ئێمە، ئێوەمان بە کامڕەواو بەختەوەر و دەم بەخەندە دەوێت! کەواتە تکایـە تەمبـەڵی بخەنەلاوە، قوڵ و ورد بخوێننەوە، و هەرچیەکت سەیڤ کرد بەکاری بێنە بەبێ تەمبەڵی!
باس لە تەمبەڵی کرا، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی غولامێکی تەمبەڵ)

لە زەمانی زودا پیاوێك دەژیا، کە غولامێکی تەمبەڵی هەبوو.
ڕۆژێك ناردی بۆ بازاڕ بۆئەوەی ترێ و هەنجیر بکڕێت
چەند سەعاتێك تێپەڕی.....
پیاوەکە حەوسەڵەی بەسەر چوو بەلام هیچ هەواڵێك لە غولامی تەمبەڵ نەبوو!
بەکورتی دوای ماوەیەکی زۆر غولام بە دەستێکی پڕ لە ترێ و هەنجیر و... هاتەوە بۆ ماڵ.
پیاو کەزۆر تورە بوو بوو، هاواری کرد بەسەری غولامەکەیدا و وتی:
(داوای دوو کارم لێکردی یەکێکت ئەنجامدا، جارێکی تر ئەگەر داوای کارێکم لێکردی دەبێت دوو کار ئەنجام بدەیت!

چەند رۆژێك تێپەڕی ....

پیاوەکە نەخۆش کەوت و غولامەکەی نارد پزیشکێکی بۆ بێنێت، غولام بە پەلە رۆشت و بەدوو کەسەوە هاتەوە پیاوەکە کەلەسەر جێگای نەخۆشی کەوتبوو بە حیرەتەوە پرسیاری کرد:

ئەم دوو کەسەت بۆچی هێناوە ؟)

غولامەکە وتی: مەگەر نەتوت لە بری کارێك دووکار ئەنجام بدەم(ئێستا من هەم پزیشکم هێناوە کە خودا لەسەر دەستی ئەو شیفات بدات و ئەگەر نەیدا گۆرهەڵکەنێکم هێناوە گۆڕەکەت بۆ بکەنێت!

باشە هیوادارین کە خەندەمان خستبێتە سەر لێوەکانتان چ شتێك لەوەباشترە کە بابەتەکانی ئەم بەشە بە زەردەخەنە بۆ ئێوە بە پایان بگەیەنین!

بەلام لە بیرتان نەچێت: تەنها ئەو کەسانە دەتوانن لە ناخی دڵە پێبکەنن کە لەناخی دڵەوە گریابن!

چەند جوانە ئەو بابەتانەی کە تا ئێستا باسکران پەیڕەوبکەن، تاوەکو دوچاری خەم و پەژارە ناڵەکەی (گاهر ئەنجدانی) نەبن کە لە زەردەپەڕی تەمەنی دا بە پەژارەوە لە بارەی گەنجێتی بێ ئەنجامیەوە دەڵێت:

ئێمە کە هەرگیز هەناسەیەکی بێ خەممان نەدا

زۆرمان چەشت خوێنی دڵ و دەنگمان نەکرد

بێ کڵپەی ئاه، لێومان نەکردەوە

بێ دڵۆپی ئەشك چاومان لێك نەنا

هیوادارین ئێمەو ئێوە دوچاری ئەم دەردو حەسرەتە نەبین!

قایم بڵێ (ئامین!)

پاری چوارەم
(ئایا پارە حورمەتی هەیە)

ئایا پارە حورمەتی هەیە
پارە پردی پەڕینەوەیە لە چڵستانی نەگبەتیەوە بۆ گوڵستانی نیعمەت!
(مەحمود نامەنی)

ڕەنگە پەیڤی(حورمەتی پارە) بەلاتانەوە ناباو و سەیر بێت چونکە ئێمە تائێستا فێربووین کە تەنها کتێبە ئاسمانیەکان و پیاوچاکان و هاوشێوەکانیان حورمەتیان هەیەو بەس!
بەتایبەت کە هەمیشە بە قیزەون ناویان بردووە!
بەلام با سەرەتا بزانین کە پارە چ تایبەت مەندیەکی هەیە؟
هەژارییەك کە پێغەمبەری سەروەر(د.خ) بە شێوەیەکی ڕون و ڕاشکاوانە دەفەرموێت:
کەسێك کە ڕۆزی نیە، دوارۆژی نیە!
پێغەمبەر(د.خ) لەم وتەیەدا، هەژاری بەمەبەستی فریودانی خەڵك پاساو نادات!
و حەزرەت عەلی هەژاری و بێباوەڕی بەیەکسان دەزانێت و دەڵێت: هەژاری دراوسێی دیوار بەدیواری بێباوەڕییە!
و(گۆتە)ی شاعیری ئەڵمانی لە گوتەیەکی جواندا دەڵێت: هەژار مانگ بە نان دەبینێت!
(عەللامە محمد تەقی جەعفەری) لە ڕوانگەیەکی بالاوە سەبارەت بە کۆمەڵگەی هەژار دەڵێت:
کۆمەڵگەیەك کە لەناو بەلای مەرگ هێنەری هەژاری دا ژیان دەگوزەرێنن، لە مرۆڤەکان پێکنەهاتووە، بەڵکو لە تابوتە جوڵاوەکان پێکهاتووە!
هەنوکە زانیمان کە پارە دورخەرەوەی هەژاریە و هەژاری لە گشت ئاینە ئاسمانیەکاندا سەرکۆنەکراوە! ڕەنگە مەلای مەزبوور یەکەم کەس بێت کە پەی بە بەهای پارە بردبێت.
ئەم چیرۆکە بخوێنەوە:
(چیرۆکی کەوا بخۆ)
هەژاری، دوژمنی شکۆی مرۆڤە! (پەندێکی ئیتالی)
ڕۆژێك مەلانەسرەدین بۆ خوانێك بانگهێشت دەکەن و مەلا نەسرەدین بە جلە ئاساییەکانیەوە دەچێت بۆ میوانداریەکە بەلام دەرگاوان لە بەر ئەوەی جلەکانی کۆن و شڕو شیتاڵ بوون ڕێگای نادات بچێتە ژورەوە.
مەلا نەسرەدین دەگەڕێتەوە بۆماڵ و بەرگێکی نوێ لەبەر دەکات و دێت بۆ میوانیەکە و لای ژورەوە فەرمووی دانیشتنی لێدەکەن.

لە کاتی نانخواردندا کە هەموویان سەرگەرمی خواردن بوون بەوپەڕی سەرسامیەوە بینیان کە مەلا نەسرەدین قۆڵی خۆی لە خواردنەکە نزیك دەکاتەوە و دەڵێت:

(کەوای نوێ پڵاو بخۆ!)

باشە ئەمەش لەبارەی تایبەتمەندی جلوبەرگی نوێ کە مەلا نەسرەدین دۆزیەوە!

ئێستا بابزانین بۆچونی گروپێك کە خەڵك بۆ گەوجاندنی فیکری پەلکێش دەکەن لەبارەی پارەوە چیە؟

ئەوان دەڵێن پارە پیسە! پارە شەیتانە! پارە چڵکی دەستە!

پاشان نیشانەیان لە سەروەت و سامان گرتووەو دەڵێن:

ئەوەی زۆر بووە زەڕوزیوەکەی یاخۆی دزبووە یا باوکەکەی

و بەرهەمی هەوڵی تەڵەکەبازان بەدرێژایی مێژوو چی بووە؟ ئاکامەکەی ئەوە بوو کە خەڵکانی سادیلکە لە پارە بێزار بوون و دوچاری وەهم و گومانێکی لەم چەشنە بوون:

ئێمە دنیامان تەلاق داوە!

ماڵی دنیا بابمێنێت بۆ دنیا پەرستان!

و نمونەی ئەمانە...

و لە ئاکامدا هەژارتر و گیرۆدەتر بوون و دواجار ئاتاجی سەرمایەداران و لە کۆتایی دا لە ڕوی ناچاریەوە بوونە خزمەتکاری ئەو کەسانەی کە سالانێك تەڵقینیان کردبون کە پارە پیسە!

لە کاتێکدا کە هیچ شتێك لەم جیهانەدا خۆی لە خۆی دا پیس و پۆخڵ نیە بەڵکو ئەوە جۆری بەکارهێنان و سود لێوەرگرتنی ئێمەیە کە باش یاخراپیەکەی دەستیشان دەکات.

بۆ نمونە چەقۆ خۆی لە خۆیدا خراپ نیە بەکارهێنانی بەسودی زۆری هەیە، نەشتەرگەرێك دەتوانێت گیانی مرۆڤێکی پێدەرباز بکات و کرێ وەردەگرێت و بژێوی خۆی دەگوزەرێنێت.

بەڵام کەسێکی هەڵەکارو نەزان، دەیچەقێنێت بە جەستەی مرۆڤێکی تردا، ژیانی مرۆڤێك لەناو دەبات و ژیانی خۆشی وێران دەکات!

☐ بەڵام پرسیارێك: بە بۆچونی ئێوە پارە نەگبەتە یا نیعمەتە؟ بۆچە؟

....

و ئێمە دەڵێین کە نەگبەتە، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی هەزار دینار لەسەر دڵ)

(محمودی نامەنی)

پارە کاتێك باشە کە مەودای نێوان تۆو خودا و خەڵك کورت بکاتەوە!

لە زەمانی زوودا، پیاوێك هاتە لای عاریفێك و تورەکەیەکی بەدەستەوە بوو وتی: (مامۆستا، دڵم تاریك بووە، مۆچیاریەکم بکە!)

عریف وتی: ناو ئەو تورەکە چی تێدایە؟

پیارەکە وتی: هەزار دینار

دەمی تورەکەکە بکەرەوە!

عاریفەکە وتی: دەمی تورەکەکە بکەرەوە! عاریفەکە یەك دیناری هەلگرت و وتی: (زیاتر وەرە پێشەوە)

پیاو تورەکەی کردەوە وعاریفەکە ئەو تاك دینارەی خستە سەرچاوی و وتی:

پیاوەکە هاتە پێشەوە وعاریفەکە ئەو تاك دینارەی خستە سەرچاوی و وتی:

(چاویکەوە وبڕوانە)

پیاوەکە وتی(ئەم دینارە کە لەسەر چاوی مندایە هیچ نابینم)

عاریف وتی: لالۆ تەنها دینارێکت خستۆتە سەر چاوت دنیا نابینیت، کەچی هەزار دینارت ناوەتە سەر دلت و وادەزانیت چاوی دلت تاریك بووە، چونکە دوارۆژ نابینی!

بەلام لەیەك کاتدا پارە پیسە!

ئەویش ئەو کاتەی کە لەرێی نارەواوە بەدەست بێت ولە پێناو خراپەدا کۆبکرێتەوە وببێتە مایەی خۆبەزلزانین ولە خۆبایی بوون، کە لەم بارەدا بەراستی سامانی دنیا هیچ بەهایەکی نیە.

پێکەوە ئەم بەسەر هاتە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی سامانێك کە هیچ بەهایەکی نەبوو)

برمال و جمال خود غره مشو کان را بەشبی برند و این را بەتبی (سەعد گرگانی)

واتە(بەماڵ و جوانی خۆت مەنازە کە ئەو بەشەوێك دەبەن و ئەم بەتایەك)

رۆژێك هارونە رەشید بە فەخرو شانازیەوە باسی ماڵ وسامانە بێسنورەکەی بۆ باڵوڵ دەکرد، باڵوڵ پرسیاری کرد:

جەنابی خەلیفە ئەگەر لە بیابانێکدا تینوت بێت ویکەویتە گیانەڵڵا ئامادەی چەند لە سەروەتەکەت بدەیت تا قومێك ئاوت بدەنێ ولە مردن ڕزگارت بێت؟

هارونە ڕەشید نەختێك وەستا و وتی: (نیوەی سەروەت وسامانەکەم)

باڵوڵ پرسیاری کرد:

ئێستا ئەگەر بتەوێت دەست بەئاو بگەیەنیت ونەتوانیت وئازارێکی زۆرت هەبێت ومردن ڕوت تێبکات، ئامادەی چەند لە سەروەتەکەت ببەخشیت تا بتوانی پیسایی بکەیت ولە مردن ڕزگارت بێت؟

هارونە رەشید دەسبەجێ وتی: نیوەکەی تری سامانەکەم!

باڵوڵ بە گاڵتەجارییەوە وتی: ئێستا تۆ بەچیەوە دەنازیت؟ بە سامانەکەت؟ سامانێك کە نیوەی بۆ قومێك ئاوو نیوەکەی تری بۆ چونەسەر ئاو! خەرج بکرێت.

هارونە رەشید شەرمەزار بوو ئیدی هیچی نەوت.

□ بەلام پرسیارێکمان لە ئێوە هەیە:

ئەگەر ئێوە رۆژانە سوکایەتی بە دۆستێك بکەن و لە خۆتانی دوربخەنەوە چی ڕوودەدات؟

لە وەلامدا دەڵێن، باشە ئاشکرایە ئەو کەسە بۆ هەمیشە بە جێمان دێڵێت.

باشە، ئێمە هەموو رۆژێك وهەموو ساتێك ئاوا بە پارە دەکەین و بە شەیتان و چڵکی دەست د هۆکاری بەدبەختیەکانی دەزانین!

لە بەرەندا ئێمە بە دوو شێواز بیرێزی بەرامبەر پارە دەکەین:

* فیکری * فیزیکی

مامەڵەی فیکری وەرەەنگی هەرنەودیە کە باسمان کرد.

بەلام مامەڵەی فیزیکی:

بەکارهێنانی پارە بۆ کاری چەپەڵ ونارەوا و ناپەسەند!

ئێستا راڵەی یەك بەیەکی ئەمانە دەکەین:

خوداوەند دەفەرموێت بەراستی من هەڵەخەرجەکان(موسریفەکانم) خۆش ناوێت!

و ئێمە کاتێك پارەدار دەبین ئیسراف کردن دەست پێدەکەین وەك: زیادەرەوی لە خواردن، زیادەرەوی لە پۆشاك، لە کرینی کەلو پەلی ناومال و جوانکاری نا پێویست لە مالدا و شتانێکی زۆری لەم چەشنە.

بۆ نمونە، لە دۆخێکدا کە یەکێك لە خزمەکانی ئێمە بۆ دابینکردنی بژێوی، نەخۆشی هاوسەر و کورەکەی، جیازی کچەکەی و هتد...ئەو ساتە مەرگ هێنەرانە بەسەر دەبات، زۆرترین پارە بۆ گۆرینی قەنەفەکانمان خەرج دەکەین بەبیانوی ئەوەی لە رەنگەکەی بێزار بووین و ئەمەش واتە زیادەرەوی! هەر ئەوەی کە خودا پێی خۆش نیە!

□پرسیارێك: کاتێك تۆ کەسێکت خۆش دەوێت چی بۆ دەکەیت؟

....

لۆژیکی ترین وەلأم ئەمەیە کە کارانێك ئەنجام دەدەیت کە ئەو پێی خۆش بێت.

□ پرسیارێکی تر: کاتێك تۆ کەسێکت خۆش دەوێت و ئەو چەندین جار وتویەتی کە فلان کاری خۆش ناوێت تۆ چی دەکەیت؟ ئایا دیسان ئەو کارە ئەنجام دەدەیت؟

....

بێگومان لەوەلامدا دەڵێیت بە هیچ شێوەیەك!

□ ئێستا پرسیاری گرنگ ئەمەیە:

ئەگەر ئێمە لافی خۆشەویستی خوداوەند لێدەدەین

کەواتە بۆچی کارێك دەکەین کە ئەو پێی خۆش نیە؟

....

پێویست بە وەلامی ئێوە ناکات! چونکە ئێمە لە بەستێنی نەفامی و نەزانکاری یا خۆشەویستی دنیا بەردەوام کارانێك کە ئەو پێی خۆشە ئەنجام نادەین و بە پێچەوانەوە ئەو کارانەی ئەو پێی خۆش نیە لە پەسا ئەنجام دەدەین و پاشان بە گەورەیی سەدەکان لە ئەو دوردەکەوینەوە!

چەند جوانی فەرمووە میری باوەرداران: چ دەردێکی کوشندەیە، نەفامی!

وئێمە بە نەفامی خۆمان مینای دلی مەعبودی خود دەشکێنین و خۆمان بێئاگاین!

باشە، تا ئێرە زانیمان یەکێك لە شێوازە فیزیکیەکانی هەڵس و کەوت لەگەڵ پارە (ئیسراف)ە و دەزانن کە ئیسراف بە مانای زیادەڕەویە ! و نازانین کە:

پەیامبەر (د.خ) لە وتەکانی خۆیدا چەندە جەخت لەسەر میانەڕەوی دەکەنەوە و دەفەرموێن: باشترین شێواز، هاوسەنگی و میانەڕەویە لە کاروباردا!

و(خواجەی شیراز) دەڵێت:

دلا چنان معاش کن کە گر بلغزد پای فریشتەت بە دو دست، دعا نگهدارت

(گیانەکەم بە جۆرێك بژی کە گەر پێت خلیسکا، فریشتە بە دوو دەستی نزا بتگرێتەوە)

ئێستا سەرنج لەم چیرۆکە بدەن کە باسی کۆتایی تەمەنی موسریفێك دەکات:

(چیرۆکی حەسرەتی پارە)

هەژار، ئەوەنیە کەکەمی هەیە، بەڵکو ئەوەیە کە داوای زیاتر دەکات! (سنکا)

دەڵێن کە (ئەبوبەکر ئیسکاف) بە درێژایی تەمەنی خۆی سامانی زۆری کۆکردەوە و هەرگیز دەسگیرۆیی هەژارانی نەکرد و لە ساتەوەختی مەرگ و گیانکەنشتدا پرسیاریان لێکرد:

(دنیات چۆن بینی؟)

وتی: پڕ لە دەردو مەینەت کە بەزەحمەت سەروەت و سامان کۆبکەیتەوە وبەحەسرەتەوە بە جێی بهێڵیت و بڕۆیت!)

ئەمە بەسەرهاتی جۆرێك ڕوانینە بۆ پارە.

و چیرۆکی دوایی گوزارشت لە ڕوانینێکی تر دەکات:

(چیرۆکی دینارێکی زێڕ)

بۆ هەتیو، دەست دەکێشین بەسەرخۆماندا، بەلام دەست ناکەین بەباخەڵماندا! (عەباسی فەرخی)

دەڵێن کەسێك بە(ئەبوعەبدوڵڵای سجزی) وت:

(دینارێکی زێڕم هەیە دەمەوێت بیدەم بەتۆ، چۆنی بەباش دەزانیت؟

عەبدوڵڵا وتی:(ئەگەر بیدەت بۆ تۆ باشتر وئەگەر نەیدەیت بۆ من باشتر!)

بەراورد کردنی جیاوزی دوو دیدگاکە بۆ خۆتان بەجێدێڵین!

بەلام شێوازە فیزیکیەکانی تر کە ئێمە لەڕێی ئەوانەوە سوکایەتی بە پارە دەکەین:

سەرفکردنی پارە لە ڕێی ناپەسەندو نارەوای وەك: دەستەبەرکردن و دابین کردنی هەرجۆرە مادەیەکی هۆشبەر بۆ خۆت یا ئەوانیتر!

وادەزانیت کاتێك تۆ پارەیەك بۆ دەستەبەرکردنی مادە هۆشبەرەکان خەرج دەکەیت چی ڕوودەدات؟

و ئێمەش دەڵێین: سەرەتا ئێوە کۆمەك دەکەن بۆ بلاوبونەوەی جۆرێك لە خراپەکاری لە کۆمەلگەدا!

خواست، خستنە بازار دێنێتەکایە!

(ئەمە یاسایە)
کاتێك تۆ داوا دەکەیت، بێگومان کەسێك پەیدا دەبێت لە ڕوی هەژاری یا هەر هۆکارێکی تر ئەم مەوادانە دەستەبەر دەکات ودەیخاتە خزمەتی ئێوە، وبەم جۆرە ئەو کەسانەی لە ئاستێکی بالادا مەوادی هۆشبەر هاوردە دەکەن، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لەسەر کارەکەی خۆیان مکوڕتر دەبن.
بەلام لەم ڕاگوزەرەدا چی ڕودەدات؟ وکێ بەرپرسیارە؟
بێگومان بۆ هەلگرتنی مەواد، گروپێك کە بە قاچاخچی ناودەبرێن، بەکار دەهێنرێن و گەیاندنی ئەم مەوادە بەدەستی بەکارهێنەر، پێکدادانی تایبیەت بە خۆی هەیە.
لەمەیانەدا ژمارەیەك لە هێزەکانی پۆلیس لە کاتی پێکدادادن لەگەڵ قاچاخچیەکاندا دەکوژرێن یەکێك لە تاوانباران کێیە؟
ئێمە دەڵێین: تۆ!
ئەو ئەفسەرەی پۆلیس بە پارەی تۆ کە ئەنوکە گۆڕدراوە بۆ گوللە کوژراوە، وتۆ بەرپرسیاریت لەبێوەژن کەوتنی هاوسەر وەتیوکەوتنی کوڕەکەی!
(ئەمانوئیل کانت) سەرهەڵدانی خراپەکاری بە گشتی دەبینێت و دەڵێت:
هەر خراپەکاریەك لە کۆمەلگەدا ڕودەدات، هەموو تاکەکانی کۆمەلگە بەرپسیارن لە فۆرمەلەبونی دا!
و(نوسەر) وتەکەی کانت پەسەند دەکات و دەڵێت:
(لە مردنی گەڵایەکدا، هەمووومان پایزین!)
ولەم قۆناغەدا ئێوە تاوانباری پلە دوون.
چونکە بە یارمەتیدانی تاوانبارێك، خودی ئێوەش بە تاوانبار سەیر دەکرێن.
چەند جوانی وتووە سوهراب سپەهری:
دەبێت چاوانمان بشۆین جۆرێکی تر بڕوانین
دەبێت بپەڕینەوە وهاوڕێی ئاسۆ دورەکان بین
وهەندێ جار، لە ڕەگی پیتێکدا دەوارێك هەڵبدەین!
کەواتە تکادەکەین چاوەکانتان بشۆن و لە ڕەگی ئەو قسانەی بۆمان کردن تاوێك خێوەت هەڵبدەن و بیربکەنەوە.
(هەرئەمەندە بەسە!)
باشە، تۆ بە خەرجکدرنی پارەکەی خۆت لە ڕیزی تاوانباراندا قەرارت گرتووە!
وئەمەش واتە بێڕێزی کردن بەرامبەر بە پارە!
وئێستا ڕوانینی قولی شبلی بۆ پارە پێکەوە دەخوێنینەوە:
(چیرۆکی پردی سیرات)
هەژاری، تۆ غەمبار ودانا دەکات!
(برتولد برشت)
ڕۆژێك شبلی لە بازاڕ، سەبەتەیەك خورمای کڕی و وتی:

(کێ برێك پاره وەردەگرێت وئەم سەبەتە خورما بۆ خانەقاکەی من دێنێت؟
هیچ کەسێك قبوڵی نەکرد!
بەناچاری دای بە کۆڵی خۆیدا وبەزەحمەت گەیاندیە بەر دەرگای خانەقا.
پاش ماوەیەك بۆ ئەنجامدانی کارێك لە خانەقا چووە دەرەوە وکەسێك سەبەتەکەی رفاند!
کاتێك گەڕایەوە وسەبەتە خورماکەی نەبینی وتی:
(سبحان الله! سەیرە! برێك پارەم دەدا کە ئەم سەبەتە خورمایە بهێنن بۆ خانەقا وکەس قبوڵی نەکرد و ئێستا کەسێك بەبێ کرێ وەرگرتن، هەڵیگرت تاوەکو لەگەڵ من تا لێواری سیرات بروات!)
(جان گری) بەبیستنی ئەم چیرۆکە دەڵێت:

پارە دەتوانێت پردێك بێت بۆ بەهەشت یا بلیتی چوونی تۆ بۆ دۆزەخ!

فەیلەسوفی گەورە(بەرتراند راسل) دەڵێت:

دژوارترین کاری مرۆڤ لە سەدەکانی ڕابردوو، کاری قورس و گران بوو، ولەسەدەی ئێستاشدا دژوارترین ڕەنجی مرۆڤەکان، لە تەماح و چاوچنۆکیانەوە بۆ دنیا ڕوودەدات!

و(دەرونزانی بیرمەند(دبی مور) دەڵێت:

هەرگیز وانەزانن کە هەبوونی زیاتر، نیشانەی بەختەوەری زیاترە!

و(لئو بوسکالیا) لە دیدی باخەوانێکەوە دەڵێت:
پارە وەك پەین وایە،
ئەگەر بڵاوبکرێتەوە، دەبێتە مایەی پیت و بەرەکەت وزۆر بوون وئەگەر لە یەك جێدا کەڵەکە بکرێت، دەگەنێت و بۆن دەکات!
باوەڕ بکەن تەماح و چاوچنۆکی بۆ جەمکردنی سەروەت و سامانیەکێکە لە شێوازەکانی شکاندنی حورمەتی پارە! کەسە چاوچنۆکەکان سەرنج بدەن!

باوەڕبکەن کفنەکان گیرفانیان نیە
و هیچ جۆرە قەواڵەیەکی خاوەنداریتی لەو دنیا بەهای نیە
جگە لە قەواڵەی کردەوە چاکەکانمان!

پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی خۆشەویستی خەڵك)

زهد ان نیست کە تو صاحب چیزی نشوی زهد انست کە چیزی صاحب تو نشود
(ئەبوسەعید ئەبولخێر)

(زوهد ئەوەنیە کە تۆ نەبیتە خاوەنی هیچ، زوهد ئەوەیە کە هیچ نەبێتە خاوەنی تۆ)

ڕۆژێك (حەسەنی بەسری) لە کۆڕی یارەکانیدا لە بارەی سامان و ماڵی دنیاوە قسەی دەکرد، یەکێك لە هاوڕێکانی پرسیاری کرد:(یاشێخ! بۆچی خەڵکی ڕێز لە دەوڵەمەندەکان دەگرن؟)
شیخ بە نەرمە خەندەیەك وتی:(چونکە خۆشەویستەکەیان لای ئەوانە!)

بەلام هەرچۆنێك بێت رەنگە مرۆڤ هەڵەبکات وبکەوێتە گوناهکردن چارە چیە؟ چارە لەم چیرۆکەی خوارەوەدا بدۆزنەوە:

(چیرۆکی گوناهی شبلی)

ئێمە هەڵە ناکەین، تەنها فێردەبین!

(ویلسون شیف)

رۆژێك شبلی چوو بۆلای پزیشك، پزیشکەکە خەریکی چارەسەری دێوانەیەك بوو.

شبلی بە پزیشکەکەی وت:(گەورەم! چارەسەری گوناهت لایە؟

پزیشکەکە لەوەلامدانەوە تیاما!

دێوانەکە هاواری لێبەرزبوویەوە: ئەی شبلی ئەگەر دەرمانی گوناهت دەوێت وەرە تا دەرمانەکت فێربکەم!

برۆ رەگی (ئاتاجی) و گەلای (پەشیمانی) و تۆوی(خۆراگری) بێنە، بیکەرە ناو ئاوانی(تەوبە) و(بەئەشکی دیدە) و (نزا) بیکە بە مەرهەم، و بیخەرە ناو بۆتەی(پارێزکاری)، و بەئاگری(خۆشەویستی) گەرمی بکە تا دێتە جۆش، پاشان هەڵیبگرە و بەنەسیمی(پەشیمانی) ساردی بکەرەوەو ئینجا بیکەرە ناو پیاڵەی(ئومێد) و دەمەو بەیان هەستەو بڵێ(خوایە! هەڵەم کرد!)

ئەودەمە، لەو کاتەدا گوناهەکانت هەڵدەوەرێت و پاك دەبیتەوە!

شبلی بە سەرسامیەوە پرسیاری کرد: (ئەمە لەقسەی دێوانەکان دەچێت!)

دێوانە وتی: من دێوانەم لە دۆستایەتی خەڵك، لە دۆستایەتی خودا دێوانە نیم!)

باشە، ئەم چیرۆکەشمان گێڕایەوە بۆ کەسانێك کە بە شکاندنی حورمەتی پارە وخەرجکردنی لە رێی ناڕەواو ناپەسەندا گوناهیان کردوەو بەنیازن تەوبە بکەن.

وەهەنوکە دەچینە سەروەختی کەسانێك کە حورمەتی پارەیان بەرز راگرتووە:

ئێستا بزانن هەر بەم پارانە چ کارانێکی بەنرخ دەتوانین ئەنجام بدەین کە دەتوانن زەردەخەنە بخەنە سەر لێوەکانی خوداوەند:

* سکی منداڵێکی هەتیوو برسی تێرکردن.
* دابینکردنی قەڵەم و دەفتەری خێزانێك.
* دەستەبەرکردنی جیازی کچە هەژارێك و رەوانەکردنی بۆ ماڵی بەخت.
* باری زەحمەتێك لە کۆڵی مرۆڤێکی ماندو کردنەوە.
* دابینکردنی تێچووی چارەسەری نەخۆشێك کە ماوەیەکی زۆرە ئازار دەکێشێت.
* کرینی دیاریەك یا دەستە گوڵێك بۆ دایە و بابە.
* کرینی دیاریەکی لە ناکاو(سوپراین) بۆ هاوسەرو منداڵەکانی خۆت.

و... هەزاران کاری لەم چەشنە...

بێگومـان بـە ئەنجامـدانی هەریـەك لـەم كارانـە، زەردەخەنـە دەخەنـە سـەر لێوەكـانی خوداوەندو فریشتەكانیش دەستتان بۆ هەڵدەبڕن.

ئەمەش واتە بەرزڕاگرتنی حورمەتی پارە!

كەواتە بابێین سەرەتا لەپێناوی خۆمان و بۆ ئەوەی ڕۆژ لـەدوای ڕۆژ دەوڵەمـەندتر و ئاسودەتر ژیان بگوزەرێنین پارە بە شێوازێكی چاك و بە ئاوەزێكی قوڵـەوە بـۆ ئـامێزی خۆمـان بانگهێشت بكەین، ڕێزی بگرین بە پیسی هەژمار نەكەین.

چونكە پیسی و ناپاكی لە كاركردی ئێمەدا شاراوەیە نەك لە خودی پارەدا!

لە كەلتوری كۆندا وا باو بوو باو باپیرانمان كە لەفرۆشیارێك شمەكیان دەكڕی و فرۆشیار پارەكەی وەردەگرت، ماچی دەكرد و دەیخستە سەر چاو یا تەوێڵی و لەناخی دڵەوە دەیووت(خوا نەیبڕێت!) و باوباپیرانیشمان دەیانوت:(خوا بەرەكەتی تێبخات)

بـەم جـۆرە بـوو كـە پێشـینانی ئێمـە لـە ڕێـی بـەكار هێنـانی ووشـە ئەرێنیەكانـەوە ڕێنـوێنی فـرو بەرەكەتیان بۆ ژیانی خۆیان و ئەوانی تریش دەكرد.

و یاخود لە ڕێ ورەسمی جـەژنی نـەورۆزدا چـەند دینارێكیـان دەخسـتە دوو تـوێی قورئـان لـەكاتی گۆڕینی ساڵدا لە بەرامبەر جگەرگۆشـەكانی خۆیانـدا والآیـان دەكـرد بـە زەردەخەنـەوە دەیانـوت:(فەرموون، انشاالله كە ئەمساڵ ساڵی فرو بەرەكەت بێت بۆتان!)

و ئێمەش ئەو پارەیەمان وەك بەرەكەت دەخستە ناو جزدانەكەمان و بـۆ سـالآنێك هـەڵمان دەگرت، لەسەر سفرەی (حەوت سین)یشدا پارە(لیرە) پێگەی تایبەتی خۆی هەیە.

لە زەماوەندەكانیشدا هەركـەس بـە گـوێرەی توانـای خـۆی شاباشـی پارەیـان بەسـەر بوك و زاوادا هەڵدەدا!

باشە ئێستا زانیمان كە پارە دەتوانێت هۆكاری بەرەكەت بێت.

بەلام لە هەندی جێگاشدا پارە ڕۆڵی چارەسەركار دەگێڕێت.

نمونە: هەركاتێك ئێمە نەخۆش دەكەوتین باو باپیرانمان پارەیەكیان دەخستە ژێر سەرینەكەمان و بۆ سبەینێ وەك خێرێـك بـە هـەژارێكیان دەبەخشـی، وەك بڵێـت ئـەوان بـێ ئـەوەی خۆیـان بزانن لە كاریگەری ئەرێنی و بە نرخی چارەسەركارانەی پارە كە لە دنیای ئەمڕۆدا سەلمێنراوە ئاگادار بوون.

باشە دیسان دوبارەی دەكەینەوە:

بەهەمان شێوە كە جۆری خەرجكردنی پارە گرنگە

شێوازی بەدەستهێنانیشی گرنگە

واتە پێویستە پارەمان خۆش بوێت بەلام

(پارەی پاك)

ئەم بەشە بە مەسیجێك بۆ پارە بە كۆتا دەگەیەنین:

پارە ئێمە تۆمان خۆش دەوێت!

تۆی کە:
لابەری نەگبەتی و هێنەری نیعمەتی
هەرچەند لەڕوی نەفامیەوە ئێمە تۆمان بەپیس و چڵکی دەست ناوبرد
و خراپەکانی خۆمان دایە پاڵ تۆ
ئەی پارە، پارەی حەلاڵ خۆشمان دەوێیت

لەبەر:
تێرکردنی سکی منداڵێکی برسی
بەیەك گەیاندنی دوو ئەویندار ی هەژار
گەڕانەوەی ساغڵەمی بۆ ماڵێکی بیمار
زیارەتی گوڵێك
و دیاریەك بۆ یارێکی ئازیز
دەرهێنانی لە تەنیایی
ڕشتنی گەنم بۆ پاساریەکانی ماڵەوە
لە سەرماو سەهۆڵبەندنانی زستانێکی تولانی دا
زەردەخەنە خستنە سەر لێوی منداڵێکی هەتیو
قەپ و قاڵی کەرەستەی یاری بۆ مندالانی هەژار
وهاتنی چالاکی فەڕو بێر بۆ ماڵەکان
ئەی پارە، پارەی پاکیزە
خۆشمان دەوێیت و حورمەتت بەرزرادەگرین
لەبەر ئەم هەموو نیعمەتەی بە ئێمەش بەخشی
بوونت بەردەوام
و حزورت پیرۆز بێت!
ئەمەش لەبارەی حورمەتی پارەوە ڕەنگە وەك زۆرێك لە بابەتەکانی تر بەلاتانەوە سەیر بێت کەدەمانەوێت لەبارەی حورمەتی زەویەوە بدوێین! سەرسام مەبن!
بە گوتەی سوهراب: دەبێت چاوانمان بۆشۆین بەجۆرێکی تر بڕوانین!
ئێمە دڵنیاین دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە، کاتێك دەگەیتە سەرشەقام بەجۆرێکی تر لە سندوقی پۆستە دەڕوانن.
کەواتە باش گوێبگرن:

حورمەتی سندوقی پۆستە

من سندوقی پۆستە بەرزڕادەگرم.
کاتێك بەتەنیشتیا تێدەپەڕم بەنیگایەکی وە سلاوی لێدەکەم.

کاتێك دەبینم کە ئەو چەند خۆراگرانە چەندین دەمژمێر و مانگ و ساڵە ڕاوەستاوە...
و لەبەر شاڵاوی سەرما و بەفر وباران و ...
بەبێ گلەیی و بێ گازەندە ! مات و بێدەنگ بەڵام تۆکمە و دامەزراو
کاتێك لە ئامێزی دەگرم و گوێی خۆم بەدڵی ئەو دەسپێرم
ئای خوایەگیان ! چ دەنگ و هەرایەك دەبیستم !
دەنگی هەنسکی گریانی دایکێك لەدوری کوڕەکەی کە بەبیانوی سەربازی بۆ جێیەکی دوور چووە.
دەنگی داباریني ئەسرینەکانی ئەویندارێك کە بۆ مەعشوقەکەی خۆی دەناڵێنێت و لەتاو دەردی هیجران زاری دەکات.
دەنگی بێدەنگی گریانی باوکێك کە بەناچاری کوڕەکەی بۆ دورە شارێك ناردووە بۆ خوێندن دەبیستم.
دەنگی پێنوسی تەڕی پیاوێك کە
بانگی ئازادی دەدات و هەنوکە بەدرۆوە بەلام بە ئێش و ژانەوە بۆ خێزانەکەی دەنوسێت:
ئەی ..... زیندان بەوجۆرەش کە دەیانوت جێیەکی خراپ نیە !
دەنگی کپ و نوساوی پیاوێك کە بۆ دابینکردنی جیازی کچەکەی هاتووە بۆ ناوشار تاوەکو ئەندامێکی جەستەی خۆی بفرۆشێت و بۆ هاوشاریەکەی دەنوسێت تا بۆ خێزانەکەی بخوێنێتەوە
ئەی... لێرە هەموو شتێك باشە !
دەنگی چك چکی رۆحی تەڕی پێشمەرگەیەك کە لەتاو دوری خێزانەکەی بۆسۆ لەهەناوی بەرزبۆتەوە، دەبیستم
من دەنگی هەڵوەرینی ئەسرین بەسەر روخساری گوڵرەنگی عاشقێکەوە دەبیستم کە چەندین مانگ لە چاوەڕوانی نامەیەك لە مەعشوقەکەیەوە_لەپشت پەنجەرەی چاوەڕوانیەوە_ کاسەی سەبری لێوڕێژ بوو.
بەڵێ من هات و هاوار و سەدای ئەم هەموو دەنگانە دەبیستم جاروبار دەبینم چاوی سندوقەکە (ئەو جێیەی پاکەتی نامەکان دەخەنە ناوی) فرمێسکی لێدەبارێت و هەندێ جاریش گەرو تاساوی مەراق د توانای خۆراگرتنی نیە.
بەڵێ، من هەموو ئەم دەنگانە دەبیستم و هەموو ئەوانە دەبینم
هەنوکە چۆن دەتوانم بە نیگای خود سەرگونای ماچ نەکەم
لەپای ئەم هەموو پەیام و میهرەبانی و تەنیایی و دان بەخۆداگرتنەی
ئەو کە لە هەناوی خۆیدا خەمەکانی ئێمەی هەڵگرتووە
ئەو کە پەیامهێنەری خۆشیەکانە...
بەراستی سندوقی پۆستە بونەوەرێکی ئازیزە
و من رێزی ئەم ئازیزە دەگرم

باشە بینیتان بابەتێك بوو كە تاهەنوكە بیرتان لێنەكردبۆوە، هەمدیس بابەتێكی تر سەیرێکی بەرێی خۆت بکە...بەڵێ دەمەوێت لەمەڕ حورمەتی ئەو شتەی كە لە ژێر پێی ئێوەدایە تسەبکەین - باتش گوێبگرن.

حورمەتی زەوی

من حورمەت زەوی بەرز ڕادەگرم
ئەو كە قورسایی جەستەی منی
لەسەر شانەکانی خۆی بە ئارامیەکی سەیرەوە هەڵدەگرێت
سبەینان كە لەماڵ دێمە دەرەوە
ئەو بە شادومانیەوە زەردەخەم بۆ دەکات و ئامێز والادەکات
ئاوەكو من لەدایكبونێكی تر بە زەردەخەنەی ڕۆژێكی نوێ دەست پێبکەم
ئاوەکو بە هەنگاو نان بەسەر سنگی ئەودا بەدوای ڕۆزی و بژێوی خۆمدا بڕۆم
ودەمەو ئێوارە كە هیلاك وتۆزاوی دەگەڕێمەوە بۆ ماڵ
ئەویش لە هیلاکی مندا یارو هاویەشە
بەلام دڵخۆشە كە ڕۆژێكی دیكەم بە كارو كۆشش بە كۆتا گەیاند
وزەوی لە خەڵوەتێکی بێدەنگدا بەمن دەڵێت: ماندوو نەبیت!
هەنوکە چۆن دەتوانم تف فڕێ بدەمە سەر گۆنای ئەم یارە گیانی بەگیانی یە!
چۆن دەتوانم خاشاکەکانی جەستەم ڕۆکەمە سەر ڕوخساری ئەو؟
چ مرۆڤێك ئەمە لەگەڵ دۆستی خۆی دەکات
دۆستێك كە بەحەوسەڵەوە لەگەڵ من هەڵدەکات و هیچ ناڵێت
ومەخابن كە ئێمە لەئەو تێناگەین بە کردەوە ناشیرەکانی خۆمان
چ بێ ڕێزیەکی بەرامبەر نانوێنین!
هەنوکە دەچینە سەر حورمەتی جادە!

حورمەتی جادە

ئێمە حورمەتی جادەش ناگرین، جادەیەك كە:
منداڵێك بۆ ئامێزی دایك
پێشمەرگەیەك بۆ ئامێزی باوك
ڕێبوارێك بۆ نزیکی خێزان
عاشقێکی شەیدا بۆ ئامێزی گەرمی مەعشوق
و شۆفێرێکی ماندو خەواڵو بەسفرەی خێزانەکەی دەگەیەنێت

جادەیەك كە بەشەوق وتامەزرۆییەوە، سینەی خۆی دەكاتە پردی پەڕینەوە تا ئێمە بکەین، ئای کە جادە چ حزورێکی شکۆمەندی هەیە! سەبور وبێدەنگ و شادومان پێشوازی لە ئێمە دەكات!

وئێمە چەند تاڵ ویەیّ سۆز ویەزەیی کە خاشاکەکەمان لە جامی ئۆتۆمبیلەوە بەسەر گونای دا هەڵدەرژین، ئەو کە بە نیگا تەری خەمناکەوە، تەماشای ئەم بێ حورمەتیەی ئێمە دەکات وله دلی

پێمان دەڵێت: سەفەرێکی خۆش، لەپەنای ئەودا پایەدارین!

باشە، لەبارەی حورمەتی زەوی وجادەوە دواین

☐ بەلام پرسیارێکی سەیرو بەرواڵەت لاوەکی:

(بۆچی گۆی زەوی خرە؟) سەرسام مەبن!

دواجار هەر پرسیارێك وەلامێکی هەیە! بەراست دەزانیت بۆچی؟.........................

بەڕاستی حەیفە کە،

مرۆڤەکان دۆزەرەوەی هەرێمی خۆیانن! بەلام لە مانای خۆیان بێئاگان!

و بەراستی سەیرە ئێمە سەبارەت بە مەسەلەگەلێکی زۆر ئالۆز، پەیجۆری فرە دەكەین بەلام سادەترین مەسەلە لەبارەی خود وژینگەی دەوروبەرمان نازانین.

ئەم بابەتەمان چەندین جار لە زاری (ئەنتۆنی رابینزنەوە) بۆ گێڕاونەتەوە:

هیچ ڕوداوێك، بەڕێكەوت لە جیهاندا ڕونادات!

و(عەلامە محمد تەقی جەعفەری) دەڵێت:

هەموو گەردەکانی بونەوەر لەڕوی شێوە وفۆرم وکارکردەوە، بەتەواوی ئاگایانە وژیرانە دیزاین کراون!

کەواتە بۆمان دەردەکەوێت کە گۆیی بوونی زەوی هەر لەخۆوە نیە!

ئەندازیارانی زانستی ئەندازە دەڵێن:

هەر تەنێکی گۆیی(خڕ)، دەتوانێت قەبارەیەکی زۆرتر لەخۆیدا جێبکاتەوە!

وەك کورپەلە لەناو منالدانی دایك! بەلام دەمانەوێت لە دیدێکی تایبەتەوە باس لە هۆکاری خڕبوونی گۆی زەوی بکەین.

پێشتر پێمان وتن کە وزە هەرگیز لەناو ناچێت بەڵکو شێوەی خۆی دەگۆڕێت، نەك گۆڕینی ماهیەت و مرۆڤیش جۆرێکە لەوزە وهەر شتێك لە ئەو دەردەچێت وەك، فیکر، گوفتار، کردار خاوەنی وزە دەبێت و هەرگیز لەناو ناچێت!

لەم سالانەی دوایی دا پسپۆرانی زانستی فیزیا لە ئەمریکا وکەنەدا توانیان جۆرێك لە کامێرا دابهێنن کە وێنە لەو وزەیە بگرن کەلە مرۆڤ دەدردەچێت تەنانەت لە وزەی کەسێك کە چەند کاتژمێرێك لەوەوپێش لە جێیەکدا بووەو دواتر ڕۆشتووە، وێنە بگرن!

وتەنانەت لە جۆری ڕەنگی وزەی ئەو کەسە توانیان لەوەبگەن کە لەو ساتەدا چ هەستێکی هەبووە؟ ئاسودە بووە، تورە یا خەمبار!

پسپۆرانی زانستی فیزیا دەڵێن:
دەوروبەری جەستەی مرۆڤ بە وزەیەك تەنراوە کە، ئەم وزەیە لە پەنجا سانتی مەتر تا دوومەتر لە جەستەی ئەو، بە شێوەیەکی بازنەیی لە حاڵەتی ڕژان و بزاوتدا دەبێت!
☐ خاڵێکی گرنگ! گۆڕوتینی ئەم وزەیە راستەوخۆ پەیوەستە بەباری دەرونی وهەستی کەسەکەوە!
بۆ نمونە ئەگەر کەسێك زۆر تورەبێت یا حاڵەتێکی رۆحانی پاك و بالای هەبێت، خولانەوە وجولەی وزە پەخش دەبێت و پەرەدەسەنێت.
پسپۆرانی زانستی هەناوی(میتافیزیك) دەڵێن: ئەم وزەیە بە گۆڕینی ڕەنگی خۆی، گوزارشت لە حالات و باری دەرونی کەسەکە دەکات وڕەنگەکانی بەمشێوەیەی خوارەوە دەبێت:
* ڕەنگی سپی، دەربڕی حاڵەتە رۆحیەکانی کەسەکەیە لەهەموو رەهەندێکەوە.
* ڕەنگی سەوز، دەربڕی حاڵەتی ڕۆحانی و پاکی کەسەکەیە.
* ڕەنگی نیلی، دەربڕی حاڵەتی ئارام و ئارامی دەرونی کەسەکەیە.
*ڕەنگی نارنجی، دەربڕی حاڵەتی عەشق و شادومانی کەسەکەیە.
* ڕەنگی سور، دەربڕی حالەتی خەشم و تورەیی توندی کەسەکەیە.
* ڕەنگی توسی، دەربڕی حاڵەتی خەم و پەژارەی توندی کەسەکەیە.
* ڕەنگی ڕەش، دەربڕی خراپترین و نزمترین حاڵەتی رۆحی کەسەکەیە.
دەزانیت کە لە کێشانی پەیکەرە پیرۆزەکان لە پشت سەریان و بەدەوری جەستەیاندا سود لەڕەنگی سەوز وەردەگیرێت.
☐ خاڵێکی گرنگ، ڕژانی ئەم وزەیە وڕەنگەکەی لە سەنتەری فەرماندەیی جەستە واتە (هیپوتالاموس) وە سەرچاوە دەگرێت!
بەلام بۆچی ئەم بابەتانە بە ئێوە دەڵێین؟
ع پێویستیەك هەیە کە ئێمە ئەم وزەیە بناسین و لێی تێبگەین؟
و ئێمە دەڵێین: ئەمە مەسەلەیەکی زۆر زۆر گرنگە کە ئەگەر مرۆڤەکان بەتەواوی دەرکی بکەن ڕەنگە زۆرێك لە کارەکانیان ئەنجام نەدایە!
بۆ باشتر تێگەیشتن نمونەیەك دێنینەوە:
ئەگەر ئێوە برۆن بۆ شوێنێکی دور لە شوێنی نیشتەجێبوونی خۆتان وکارێکی ناپەسەند ئەنجام بدەن وەك(کوشتنی نەفس) واتە کوشتنی کەسێك و پاشان بگەڕێیتەوە بۆ زێدی خۆت وبچیتە حەمام وعەتر و بۆنخۆشی لەخۆت بدەیت و قەشەنگترین جل و بەرگ بپۆشیت وئارایشتێکی تەواو بکەیت وبچیتە ناو خەڵك، بێگومان ڕوبەڕوی دوو گروپ لەخەڵك دەبیتەوە:
* گروپێکی تایبەت کە بەتەواوی وزەکەی تۆی دەستنیشانکردووەو لە ڕەنگە ڕەشەکەی تەنانەت لە جۆری ئەو کردەوە چەپەڵەی ئەنجامت داوە تێدەگەن!

* گروپێکی تـر بـەبێ ئـەوەی لـە زانسـتە هەناویـەکان یـا میتافیزیـك بەهرەمەنـدبن، لەدیدتن و چاوپێکەوتنی ئێوە هەست بەناخۆشی دەکەن و ئەم هەستەش بە شێوەیەکی لائیرادی پێدەدات!
(پەروین ئیعتصامی) وتەکەی ئێمە قبوڵ دەکات ودەڵێت:

زنگارهاست در دل ئالودگان دهر   هر پاك جامه را نتوان گفت كه پارساست

(ژەنگ وژارە لە دڵی ئالودەبوانی زەمانەدا، بەهەر بەرگ خاوێنێك ناتوانی بڵێیت خواناسە)
بێگومان ئێوەش تا ئێستا ئەزمونتان کردووە کەسانێك هەوڵدەدەن سیمایەکی میهرەبان و سەنگین و برواداریان هەبێت و کاتێك لە شاشەی تەلەفزیۆن دەردەکەون قسانێکی زۆر بـەجێش دەکـەن، بەلام هێشتا گروپێکی زۆر لە خەڵك، ئەوانیان خۆش ناوێت قسەکانیان بەلاوە شیرین نیە و هەر لەبنەرەتدا توانای وەدەرنانیان لە توانای کێش کردنیان زۆرترە !
بۆچی؟ چونکە دەچنە پەنا کارێکی تر دەکەن!
ئەمە بابەتێکی زۆر گرنگە کە زۆرێك لـە خـەڵك لێـی بێئاگـان و وادەزانـن کـە بـە خۆنوانـدن دەتوانن ئەوانیتر فریوبدەن.
(مصطفی سەرخۆش) بۆرسواکردنی ئەم کەسانە دەڵێت:
هەموو کردەوەکانیان چەوت و کرێتی یە، بەلام گوفتاریان هەمووی ڕاستیە !
و(پەروین ئیعتیصامی) رەخنە لەم کەسانە دەگرێت و دەڵێت:
(واعیزین بەلام نەك بۆ خۆمان، ئێمە بۆ کەسانیتر لەبان میمبەرین)
نمونەیەك: لە دانیشـتنێکی میوانیـدا کەسـێك بـە زاهیرێکـی شـیك و ڕێکوپێکـەوە لـە تەنیشـت ئێوە دادەنیشـێت و سـەری ئاشـنایەتی لەگـەڵ تـۆ دادەمـەزرێنێت و دوای ماوەیـەك خواحـافیزی لەیـەك دەکەن، بەلام تۆ بەدرێـژایی ئـەم ماوەیـە سـەبارەت بـەم کەسـە هەسـتێکی باشـت نـەبووە و پـاش ماوەیەك ئاگادار دەبیت کە فلان کەس خاوەن تایبەتمەندی و خەسڵەتی نەرێنی بووە.
ئەمە هەمان دژبەیەکی وزەیە بۆنمونە وزەی ئەو نێگەتیف بووەو وزەی ئێوە پۆزەتیف، کەواتـە بـێ دودڵی ناتوانرێت چاوەڕێی گفتوگۆیەکی شیرین و دڵگیر بکرێت لەنێوان ئەم دوانەدا.
(مەولەوی) لەم بارەوە دەڵێت:

نوريان مر نوريان را راغب اند   ناريان مر ناريان را جاذب اند

بەدەربڕینێکی سادە واتە:
کۆتر لەگەڵ کۆتر باز لەگەڵ باز هەریەکە ولەگەڵ هاوڕەگەزەکەی خۆی دەکات پەرواز
پێغەمبەری سەروەر(د.خ) دەفەرموێت:
ئەگەر دەتەوێت کەسێك بناسیت سەیری هاوەڵکەی بکە !
باشە کەواتە زانیمان کـە مـرۆڤ هەمیشـە هاوڕەگـەز یا(هـاو وزە)ی خـۆی دەدۆزێتـەوە لەگـەڵ ئـەودا دۆستایەتی و نزیکی بەرقەرار دەکات.

باشە، دەگەڕێینەوە سەر باسی خڕبوونی زەوی...
تا ئێستا زانیمان کە هزرو کردارو گوفتاری ئێمە وەك وزە وان، لەناو ناچن! ڕەنگە پرسیار بکەیت:
چیان لێدێت؟ ئایا لەفەزادا پەرش و بلاو دەبنەوە؟
وئێمەش دەڵێین: بەڵێ لە فەزادا پەرش و بڵاودەبنەوە و زایەڵە و دەنگدانەوەی ئەوان لەمەودایەکی زەمەنی دا جارێکیتر بە گورپوتینێکی زیاترەوە بۆلای ئێمە دەگەڕێنەوە و کاریگەری خۆیان لەسەر ژیانی ئێمە بەجێدێڵن کە ئەم پرۆسەیە بە یاسای کارو کاردانەوە ناودەبرێت.
پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی ژیان)

بەجۆرێك بژی کە شایانی لاسایی کردنەوەی کەسانی دەوروبەرت بیت

(دەنیس ویتلی)

پیاوێك بۆ تێگەیشتنێکی ڕاست و پێناسەیەکی دیاریکراو لەماناو چەمکی ژیان، شاران و ولاتانی بڕی و بە فرۆکە و شەمەندەفەرو پاس و تەنانەت چوارپێش گەشتی کرد بۆ ئەوەی چاوی بە قەشەیەکی ناودار بکەوێت و دواجار سۆراغی قەشەیەکی کرد کە لەنێو ئەشکەوتێك لە شاخێکدا دەژیا و سەرەنجام دوای چەند ڕۆژێك پیادەڕەوی، دۆزیەوە.
قەشەیەکی شرپۆشی ڕیواڵ کە پرچ و ڕیشە چەرموەکەی ئاوێتە بووبوون و سیمایەکی ڕۆشن و ئارامی هەبوو لەسەر بەرماڵێك لە گوڵی سور خەریکی نیایش بوو.
(هاتووم مانای ژیان لە ئێوە فێربم)
قەشە بە هەمان شێوە کە دانیشتبوو نیگای قوڵی خۆی بڕی بویە شاخە دورە دەستەکان، و بێ ئەوەی هیچ بڵێت، بە پەنجە ئاماژەی بە شاخێکی ڕوبەڕوی خۆی کرد.
پیاوەکە دیسان وتی: (من مەودایەکی زۆرم بڕیوە تا تۆم دۆزیەوە، تکادەکەم مانای ژیانم فێربکە.)
پیاوە قەشەکە بەهەمان شێوە کە دڵۆپە شەونمەکانی بە تەسبیحەکەی خۆی دەژمارد دیسان بە سەری پەنجەی ئاماژەی بۆ شاخەکەی ئەوبەرکرد.
پیاوە ڕێبوارەکە کە زۆر شەکەت و ماندو بوو هاواری کرد:
(قوربان، ئاخر لەگەڵ من قسەیەك بکە، من ماوەیەکی زۆرم بڕیوە تا ئێوە ببینم!
پێم بڵێ کە ماناو مەفهومی ژیان چیە؟)
زایەڵەی هاواری تورەیی پیاوی ڕێبوار لە شاخەکەدا زرنگایەوە و دەسبەجێ دەنگدانەوەکەی چەند جارێك بیسترا!
قەشە، زاری کردەوە و وتی:(ژیان واتە ئەم دەنگدانەوانە)
پیاوی ڕێبوار هەرکە قسەکردنی قەشەکەی بیست لە خۆشیانا دایە قاقای پێکەنین و وتی:(سوپاسی خوا دەکەم کە تۆ لەگەڵ من قسە دەکەیت)

قەشە زەردەخەنەیەکی کرد و دوبارە ئاماژەی بۆ دەنگدانەوەی پێکەنینی پیاوەکە لە شاخەکەی بەرامبەریاندا کرد و وتی:(ژیان ئەمەیە!)

پیاوە ڕێبوارەکە، بە حەپەساویەوە سەری نەوی کرد و گوێی لێبوو کە قەشە لەبەر خۆیەوە ورتە ورتی دەهات :**ئەم جیهانە کێوەو کردەوەی ئێمە هاوار بۆلای ئێمە دەگەڕێتەوە زایەڵەی هاوار** ژیان واتە دەنگدانەوەی بیر، گوفتار و کرداری ئێمە!

پیاوی ڕێبوار مات و حەپەساو، هێدی هێدی بەرەو دامێنی شاخ کەوتە ڕێ لەکاتێکدا لەبەرخۆیەوە دەیوت **ئەم جیهانە کێوەو**...

باشە ئێستا دەبینن کە هەر کردەوەیەك لە ئێمە بوەشێتەوە دواجار، بۆلای خۆمان دەگەڕێتەوە!

ئایا ئەم بابەتە بەس نیە؟

دەروناسان ئەم پرۆسیس و کارکردە بە یاسای کارو کاردانەوە ناودەبەن.

فەیلەسوف و فیزیایی(ئیزاك ئاسیمۆف) دەڵێت:

لە جیهانی بووندا لە ڕوانگەی یاسای فیزیکەوە، لەبەرامبەر هەر کردارێکدا، پەرچەکردارێك هەیە!

(سەعدی) بروای بە یاسای کار و کاردانەوە هەبووە و دەڵێت:

(کاتێك جنێو دەدەیت، نزای خێر نابیستیت، چیت چاندووە هەر ئەوە دروێنە دەکەیت)

(نوسەر) یاسای کار و کاردانەوە بە بنەما دەزانێت و دەڵێت: ئەگەر مرۆڤ یاسای کارو کاردانەوەی دەرك بکردایە و کاری پێبکردایە، پێویستی بە هاتنی هیچ پەیام بەرێك نەبوو!

(پەروین ئیعتیصامی) بەمجۆرە باس لە یاسای کاروکاردانەوە دەکات:

(تاڵی دەچەژیت لە زەمانەدا، مادام تاڵی بەخەڵك دەدەیت، لە پاداشتی گەردون دا هیچ هەڵە و چەوتیەك نیە)

و(هایزنبیرگ) بەم چەشنە باس لە یاسای کاروکاردانەوە دەکات:

ئایندە، پرۆسیس و بەرهەمی حەتمی ئەمڕۆ دەبێت!

و(حافیز) ئەم یاسایە لە سروشتدا دەبینێت و دەڵێت:

(مەزرای سەوزی گەردونم بینی و(داس)ی مانگی نوێ ، چێنراوەکەی خۆمم بیرهاتەوە و وەختی دروێنە)

ئەم بابەتەم لەبەرئەوە هێنایەوە کە ئاگاداری هزرو کردارەکانی خۆتان بن و ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان لە ئاکامی ڕووداوێکدا دڵتان سوتا و فرمێسکتان ڕژا نەختێك بیر لەکردەوەی رابردوی خۆتان بکەنەوە، یەکسەر ڕو لە ئاسمان مەکەن و خوداوەند بە قەرزاربار مەزانن، چونکە خودا بە نوسینەوەی یاساکانی سروشت بیانوی بۆ هیچ کەسێك نەهێشتۆتەوە.

(فەرزانە) بۆ پەسەندکردنی یاسای کارو کاردانەوە دەڵێت:

لە دەرەنجامی کردەوە خراپەکانت

نە بەفڕین لە ئاسمانا دەتوانیت هەڵبێیت

نە بەچونە ناو قولایی زەریا

نە بە خۆشاردنەوە لە ئەشکەوتەکاندا

چونکە مرۆڤ ئەگەر بە نیازی خراپ کاربکات

ئاگرێك خۆش دەکات، کە رۆژێك خودی خۆی بسوتێنێت!

بەرهەمی ئەم کارکردنە لەم چیرۆکەدا بخوێنەوە:

(چیرۆکی ئاوی ناو شیردکە)

چو اتش بر افروزی از بهر خلق همان اتشت را بەدامان کنند

لە رۆژگارێکی دوردا، باوکێکی پیر لەگەڵ کوڕەکەیدا لە دامێنی چیایەکدا لە نزیك ئاوایيەك دەژیان و بە دۆشینی مەڕەکان و فرۆشتنی شیرەکەی بە خەڵکی ئاوایی رۆژگاریان دەگوزەراند، بەلام پیرە پیاو هەر جارێك کە شیرەکەی دەدۆشی برێك ئاوی تێدەکرد و بەخەڵکی دەفرۆشت، هەرچەند کوڕەکەی نارەزایی دەردەبڕی بەلام باوکەکە کاری خۆی دەکرد.

ساڵێك تێپەڕی...

لە شەوێکی پایزی دا، زریانێکی توند هەڵیکرد و بارانێکی بە لێزمە دەستی پێکرد و بەدوای دا لافاوێك لە دامێنی چیاکەوە هەڵسا ومالْ و پەچەی مەڕەکانی پیرەپیاو وکوڕەکەی برد.

پیرەپیاو بە گرمەو هاژەی لافاو لە خەو راپەڕی و بە ترس و لەرزێکەوە هاواری کرد: کوڕم چی قەوماوە؟ ئەم ئاوە چیە هاتۆتە نێو ماڵەکەمانەوە؟ و کوڕەکە وتی:(هیچ نیە باوکە ئەمە هەر ئەو ئاوەیە کە دەتکردە ناو شیری خەڵکەوە و ئێستا رژاوەتە نێو ماڵەکەمان!)

(دەنیس ویتلی) دوای بیستنی ئەم چیرۆکە دەڵێت:

ئەگەر رێگە لە هەڵەکانت نەگریت، ئەوان رێگە بەتۆ دەگرن!

تاقیکردنەوەیەکی سەیر!

ئێستا چاو داخەن و نەختێك تەرکیز بکەن و بیهێننە پێش چاوی خۆتان کە زایەڵەو دەنگدانەوەی کردەوەکانتان هەر ئێستا بۆلای خۆتان دەگەڕێتەوە..

چ هەستێکتان هەیە؟ بابەتەکانی ئەم بەشە چ کاریگەریەکیان لەسەر بیرکردنەوەی تۆ هەبوو؟

....

باشە، بێگومان ئێوەش باش دەزانن کە یەکێك لە رێکارەکانی پاراستن و بەرزراگرتنی حورمەت، (سوپاسگوزاری) ە

هەربۆیە لە بەشی دواتردا دەچینەسەر ئەم باسە.

بەلام بەرلەوە بەکورتی جارێك دەگێڕینەوە بە کاکڵەی بابەتەکانی ئەم بەشەدا...

کاکڵەی بابەتەکان

خراپترین نەهامەتی لە دنیادا هەژاریە و پارە تەنها فریادرەسی ئێمەیە لە چنگی هەژاری!

پارە خۆی لە خۆی دا خراپ نیە بەڵکو جۆری بەکارهێنان و کارکردی ئێمەیە کە ئەم هەموو چەپەڵیە دەدەینە پاڵ ئەو!

هەر کاتێك کەسێکتان بینی لە پاش ملە زەمی پارە دەکات دڵنیابن کە خۆی حسابێکی بانکی شایانی هەیە!

هەرکاتێك کەسێکت بینی کە هەژاری بە فەخرو بەها دادەنێت، دڵنیابە یا نەفامە یا ناپاك!

باوەڕبکەن کە پارە، نیعمەتە، ئەگەر لە ڕێی پاکەوە بەدەست بێت و لە ڕێی پاکدا خەرج بکرێت!

سامان بەختەوەری ناهێنێت، بەلام نەگبەتی لەناو دەبات!

هەرێمی حورمەتی پارە بەرزڕاگرتن واتە: خەرجکردنی پارە لەرێیەکدا کە خودا پێی خۆشە!

پارە وەك چەقۆ وایە، لە خۆیەوە هیچ بەکارهێنانێکی نیە، بەڵکو ئەوە ئێمەین کە تایبەتمەندی بەکارهێنانەکانی خۆمان دەدەینە پاڵ ئەو!

بەپیس زانینی پارە بەهۆی نەخۆشی فیکرەوەیە!

بەدوو شێوە حورمەتی پارە بگرن: بەگوفتار و بەکردار!

لە بووندا، هیچ شتێکی نا ئەقلانی و بەڕێکەوت بوونی نیە، بەڵکو گەردوغوباری ئاوێزان لە هەوادا لەسەر بەستێنی سسیتەمێکی دیاریکراو کاردەکەن!

بونیادی جەستەی مرۆڤیش حیکمەت و دەلیلێکی قوڵ و مانداری هەیە ئەگەر باش بیربکەینەوە!

ئەگەر لە بری بیرکردنەوە لەمەسەلە ئاڵۆزە ناپێویستەکان لەمەسەلە سادەو زۆر سادەکانی دەرون و دەوروبەری خۆمان وردبینەوە، بێگومان لە بەختەوەریەکی زۆر مەزن لە ژیاندا بەهرەمەند دەبین!

بەدەوری جەستەی هەر مرۆڤێکدا وزە بوونی هەیە کە ڕەنگی ئەم وزەیە دەربڕی خەسڵەتە پاك یا پیسەکانە، کەواتە هەوڵمەدەن بە فریو و ڕوپامایی کردەوە ناشیرینەکانی خۆتان بشارنەوە کە هەرگیز سەرکەوتوو نابن!

خڕبوونی گۆی زەویش حیکمەتێکە بۆ ئێمە کە بەرەنجامی کردەوەکانی ئێمە پاش ماوەیەك بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە!

هەر کارێك، هەر بیر و هەر گوفتارێك کاردانەوەیەکی هەیە کەواتە وریابن!

حسابکردنی سامانی ئەوانیتر، زۆرکەسی کوشتووە!

پارە خۆشەویستە ئەگەر ئەم خۆشەویستە بەڕێزدار بزانین!

زەویش خۆشەویستە تکایە حورمەتی بەرزڕابگرن!

لەنێوان تۆ و پارەدا بێگومان جیابونەوە هەیە، کەواتە هەوڵبدە تائەودەمەی لای تۆیە کارێك بکەیت!

ئەگەر خەمبار بوویت لەسەر ئەوەی لە ماڵەکەت کەمدەبێتەوە، شایستە ئەوەیە بگریت بۆ ئەوەی لەتەمەنت کەمدەبێتەوە!

پوختەی باس

تکایە لەو کەسانە مەبن کە چەپەڵی خۆیان دەدەنە پاڵ پارە و هەژاری بە نیعمەت دەزانن، کاتێك پارە دەتوانێت زەردەخەنەیەك بخاتە سەر لێوی هەتیوێك، کاتێك دەتوانێت شادومانی پێشکەش بە دوو هاوسەری لاو بکات، کاتێك دەتوانێت باوك یادایك یامنداڵێکی نەخۆش لە مردن دەرباز بکات و بەساغڵەمی بیگێڕێتەوە بۆ باوەشی خێزانەکەی، ئایا هەمدیس پارە چڵکی دەستە؟

ئێمە کاتێك پارەیەکی پاك بەدەست دێنین ولە ڕێیەکی پاکدا خەرجی دەکەین بێگومان دەتوانین زەردەخەنەی شادومانی لەسەر لێوەکانی خوداوەندو فریشتەکان ببینین.

و پێمان وتن کاتێك ئێوە قەڵەمڕەوی حورمەتی هەر شتێك بشکێنن پێویستە چاوەڕێی دەرەنجامەکانی بن، پارەش لەم ڕێسایە بەدەرنیە، کەواتە هەوڵبدەن لە ڕێیەکی دروست و حەلاڵدا خەرجی بکەن و بۆئەوەی بزانن کارەکەتان دروست بووە یان نا؟ ئەودەمەی دەتانەوێت پارەیەك بەدەست بێنن ویاخود خەرجی بکەن ساتێك بوەستن بیربکەنەوە کە:

ئایا خودا بەم کارەی ئێوە خۆشحاڵ دەبێت یان نا!

بێگومان ئەم بیرکردنەوەیە، بەلانسێکی چاك دەبێت بۆ کردەوەکەی ئێوە، تاوەکو خوانەخواستە بێ حورمەتی بە هەرێمی پیرۆزی پارە نەکرێت!

باوەڕبکەن ئەگەر بەو شێوازانەی باسکران کاربکەن، بە زوویی تێبینی فەڕو بەرەکەت و بەخشش دەکەن لە ژیانی خۆتانا!

بەلام لە بیرتان نەچێت: پارە نرخی هەیە و مرۆڤ بەها!

بۆ باشتر تێگەیشتن لەم بابەتە ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی نرخی خەلیفە و پشتەماڵی حەمام)

ڕۆژێك هارونە ڕەشید لەگەڵ بالول دا بۆ حەمام ڕۆشتبوو، خەلیفە بە گاڵتەوە لە بالولی پرسی بوو:

(ئەگەر من غولام بوومایە چەندم دەهێنا؟)

بالول سەیرێکی خەلیفەی کرد و وتی(پەنجا دینار)

هارونە ڕەشید بە توڕەییەوە وتی:

(لێوانە! تەنها ئەو پشتەماڵەی لەخۆم بەستووە نرخی پەنجا دینارە)

بالول بە هێواشی وتی: (منیش هەرنرخی پشتەماڵەکەم وت!)

بەلام ئەگەر دەبینیت کەلەسەر دووپێ ڕێ دەکەیت، وەك باڵندەکان نافڕیت و یاخود وەك کرم بەسەر زەویدا ناخشێیت ئەمەش بێ حیکمەت نیە، چونکە دروستکردنی ئێمە لەلایەن خالیقێکەوە ئەنجام دراوە کە ئاگایی و دانایی ڕەهایە.

و ئەگەر ئەم مەسەلەیە دەرك بکەین بێگومان دەبینە مرۆڤێکی تر!

و ئەمەش بزانین کە بۆ (مرۆڤ بوون) دەبێت دوو کار ئەنجام بدەین:

* خواحافیزی لە غەفلەت و بێئاگایی بکەین.

* دیسان سلاوێك بکەین لە پەندوەرگرتن و فێربوون.

و لە یادت بێت:

پەند لە کەسانیتر وەربگرە، بەرلەوەی کەسانیتر پەند لە تۆ وەربگرن!

ئەم چیرۆکە ئەم دەستەواژەیە باشتر ڕوندەکاتەوە:

(چیرۆکی پەند وەرگرتنی ڕێوی)

ڕۆژێك شێرێك لەگەڵ گورگ و ڕێوی دا، ئاسکێکیان ڕاو کرد و هێنایان بۆ ئەنجومەن و شێر ڕوی لە گورگ کرد و وتی:(دابەشی بکە!)

گورگ وتی: قوربان، ڕانی ئاسك ئێوە نۆشی گیانی بکەن و دڵ و جگەرەکەی بۆمن و ڕێوی)

شێر تورە بوو چنگێکی کوتایە گورگ و دەمودەست گیانی سپارد!

پاشان ڕوی لە مام ڕێوی کرد و وتی:(ئێستا تۆ دابەشی بکە!)

ڕێوی ژیرانە وتی:

بەقوربانت بم، ڕانی ئاسکەکە بۆ خوانی نیوەڕۆت، دڵ و جگەرەکەی بۆ شیوی ئێوارەت، و هەرچیەك مایەوە بۆ نانی بەیانی نۆشی گیانت بێ!

شێر بە خۆشحاڵیەوە وتی:

(ئافەرین! ئەم هونەری دابەشکردنە لە کێ فێر بوویت؟)

ڕێوی دەسبەجێ وتی:

لەو ساتەوە ئەو بەلآیەت بەسەری گورگدا هێنا!)

باشە هیوادارم کە من و ئێوەش بەئەندازەی ئەو ڕێویە، لە ژیانی ئەوانیتر و بابەتەکانی ئەم بەشە پەندمان وەرگرتبێت!

کە بێگومان ئەمە تاکە ڕێگای بەختەوەری و ژیانێکی ئاگایانەیە!

(بەهیوای ئەو ڕۆژە!)

پاری پێنجەم
سوپاسگوزاری چیە؟ سوپاسگوزار کێ یە؟

سوپاسی خودا بکەن کە کەمترین بەرهەمی سوپاسگوزاری زۆربوونە حەزرەتی عەلی (ڕ.خ)

(جك كانفيلد) دەربارەی سوپاسگوزاری دەڵێت:

ڕەوشتی سوپاسگوزارانەتان هەبێت تا ژیانتان لێوان بێت لە بەخشش!

و(ئەبولقاسم پاینده) بۆ پشتگیری وتەکەی حەرزەتی عەلی دەڵێت:

لەسەر ئەوەی خودا بەشیکردووە ئێستا ڕازی بە، واز لە چۆن و بۆچی بێنە، سوپاسی خودا بکە چونکە کەمترین بەرهەمی سوپاس، ئەوەیە کە بەخششی تۆ زیاد دەکات.

بەلام(کاترین پاندەر) سوپاسگوزاری بە وزە دەزانێت و دەڵێت:

شوکرو سوپسگوزاری، ئەو وزەیەی ژیان کە لەهەموو ئەتۆمەکانی جەستەتاندا قەتیسکراوە ڕەهادەکات، لە ڕێی سوپاسگوزاریەوە دەتوانیت هێزە ئەکتیڤەکانی زەینی نیمە هۆشیاری بانتر بەئاگابێنیت، و بەرەو تەندروستی بەرێکەون!

بێگومان، ئەگەر بیرو گوفتاری مرۆڤ لێوان بێت لە ستایش و سوپاسگوزاری و دور لە سەرزەنشت و لۆمە بێت، تەندروستی و ساغڵەمی زیاتر ئەزمون دەکەن!

و(نوسەر) لەبارەی وشەی خوایە سوپاس بۆتۆ دەڵێت:

دودڵ مەبن کە پەیڤی خوایە سوپاس بۆتۆ ئەگەر ئاگایانە و لەگەڵ ناسینی بەخششەکاندا بەیان بکرێت، باشترین فەرویەرەکەتی خودایتان بۆ سازو دەستەبەر دەکات!

و ئێستا گوێ لەم وتەیەی پێشەوا صادق (ڕ.خ) بگرن کە دەڵێت:

هەر بەخششێك کە سوپاسی خودای لەسەر بکەن، خودا ئەو بەخششەتان بۆ زیاد دەکات!

بەلام وریابن کە وەك مەلای مەشهور سوپاسی خودا نەکەن!

(چیرۆکی سوپاسگوزاری مەلای مەشهور)

ڕۆژێك مەلای مەشهور بەدەوری شاردا دەگەڕاو سوپاسی خودای دەکرد.

هاوەڵەکانی پرسیاریان کرد:مەلا، تۆ چیت لێقەوماوە کە سوپاسی خوا دەکەیت.

مەلای مەشهور وتی: چوار ڕۆژە گوێدرێژەکەم ونکردووە!

هاوەڵەکانی بەسەرسامیەوە وتیان(چۆنچۆنی سوپاسی خوا دەکەیت لەسەر ونبونی گوێدرێژەکەت!

مەلای مەشهور وتی: ئاخر ئەگەر سواری گوێدرێژەکە بومایە هەنوکە چوار ڕۆژ بوو خۆشم ون ببوبووم!

بەلام (کاترین پاندەر) سوپاسگوزاری بە جێگرەوەی خواست دەزانێت و دەڵێت:
مرۆڤ نابێت تکاو لالانەوە بباتە بەر قاپی خودا، بەڵکو دەبێت بەشێوەیەکی بەردەوام دەم بەسوپاس و سوپاسگوزاری بێت، کە خواستەکانی خۆی هەر لە پێشەوە وەرگرتووە!
و(گوتهواسینگ) دەربارەی کامڵترین نیایش دەڵێت: کامڵترین نیایش کە خوداوەند پێی خۆشە، هەمان سوپاسگوزاریە!
و(سەعدی) هۆکاری سوپاسگوزاری کردنی بەمجۆرە دەهۆنێتەوە:

نفس می نیارم زد از شکر دوست　　کەشکری ندانم کە درخورد اوست
عطایی ست هر موی ازو برتنم　　چگونە بە هر موی شکری کنم
ستایش خوداوەندی بخشندە را　　کە موجود کرد از عدم بندە را

واتە: ناوێرم هەناسە بدەم لەمەڕ سوپاسی خوداوە، چونکە سوپاسێك نازانم کە شایانی ئەو بێت، بەخششی ئەوە هەر تاڵەمویەکی بەدەنم، چۆن لەسەر هەر مویەك سوپاسی بکەم، ستایش بۆ خوداوەندی بەخشندە، کە لە نەبونەوە منی هێنایە بوون.

دەرونزانی بیرمەند(نیشل واکسا) دەڵێت: سوپاسگوزاری خوداوەند بەرزو بالاترین و واقیعی ترین گفتوگۆیە لەگەڵ ئەودا، چونکە بێگومان دەبێت سەرنجی گەشەکردنی بەرەکەت و بەخشش بدەیت لە ژیانی خۆتدا!
ئیمام حسین(ر.خ) سوپاسکردنی نیعمەت بە هۆکاری بەخششی پاشتر دەزانێت و دەڵێت:
سوپاسگوزاری لەسەر نیعمەتی پێشوو، نیعمەتی دواتری بەدوادا دێت!
و بیرمەندی هاوچەرخ(بادینۆ) بڕوای وایە کە: چەندە سوپاسگوزارتربیت زیاتر بەدەست دێنیت! و هەرچەند زیاتر ڕژدو چاوچنۆك بیت کەمتر بەدەست دێنیت!
و(حافیز) بەمجۆرە سوپاسی کۆتایی هاتنی مەینەتیەکان دەکات:

گریە شام و سحر شکر کە ضایع نگشت　　قطرە باران ما کە گوهر یکدانە شد

(سوپاس بۆ خوا گریانی شەو وبەربەیان زایە نەبوو، دڵۆپە بارانی ئێمە بوو بەگەوهەری تاقانە)
و خودا لە سورەتی (بقرە– ئایەتی ١٥٢) دەفەرموێت:... و سوپاسگوزار بن و سپڵە مەبن!
و(جان دمارتینی) فەڕو بەرەکەت لە سوپایگوزاری دا دەبینێت و دەڵێت: هەر شتێك سوپاسگوزار بیت لەسەری بێگومان ڕوتان تێدەکات!
و ئەم وتەیەش واتە: بەسوپاس بەخششت پەرەدەسێنێ، سپڵەیی، لە چنگت دەڕفێنێ بەبۆچونی ئێوە(کوفری نیعمەت) مانای چیە؟

و ئێمەش دەڵێین: کوفرانی نیعمەت واتە : نەناسینی نیعمەت!
ئەمە مانای چیە؟

بڕوانە ئێمە ئێستا لە ئێوە دەپرسین جزدانەکەت چەند پارەی تێدایە؟
بێگومان، بەڕاستی نازانیت! بۆچی؟ چونکە نەت ژماردووە!
لە ئێستادا ئێوە نازانن چەند نیعمەت لە دەوروبەرو لە وجودی خۆتدا هەیە و تۆ لێیان بێئاگایت و ئێمە دەمانەوێت لەم بەشەدا ئەم بەخششانە نیشانی ئێوە بدەین و ئاشکرایان بکەین!
▢ پرسیارێکی گرنگ: ئێستا نازونیعمەتەکانی خۆت بژمێرە و بنوسە:

....

. بێ شك لە کۆتایی قسەکانماندا پەی بە نیعمەتی زۆروزەوەندی تر دەبەیت کە تا هەنوکە لێیان بێئاگابوویت!
قورئان لە سورەتی(ئال عمران– ئایەتی ٤٤)دەفەرموێت:
خوداوەند پاداشتی کردەوە چاکەکان بە سوپاسگوزاران دەبەخشێت!
بەلام پێغەمبەر (د.خ) دیدێکی فراوانیان بۆ سوپاسگوزاری هەیە و دەفەرموێت:
رۆژگار بەدوو شێوازە:
نازونیعمەتێك کە بەتۆ گەیشتووەو دەبێت سوپاسی خودای لەسەر بکەیت!
موسیبەتێك کە هاتۆتە رێت و دەبێ خۆڕاگربیت لەسەری!
و(دی مور) سوپاسگوزای بە رەوشتێك دەزانێت و دەلێت:
ئاکاری سوپاسگوزارانەتان هەبێت، تاوەکو تێبینی ڕودانی پەرجوی گەورە بکەن لە ژیانی خۆتاندا!
(سوپاسگوزاری بە شێوازی مەلای مەشهور)
تا ئاریشەی گەورەتر سەریهەلنەداوە، لەسەر ئاریشە بچوکەکان سوپاسگوزاربن! (محمود نامەنی)
رۆژێك مەلا نەسرەدین لەگەلٚ یەکێك لە هاوەلەکانی بە رێگایەکدا دەرۆشتن کە لە پڕ چۆلەکەیەك هات و ریقنەیەکی کرد بەسەر شانی هاوەلەکەی مەلا نەسرەدین دا، هاوەلەکەی پەرێشان بوو دەستی کرد بە گلەیی و گازەندە، مەلا نەسرەدین زەردەخەنەیەکی کرد و وتی:
(بڕۆ سوپاسی خودا بکە کە مانگاکان نافڕن!)
و(نوسەر) بەم جۆرە بیر لە سوپاسگوزاری دەکاتەوە و دەلێت:
هەرکاتێك تۆ سوپاسی خودا دەکەیت
فریشتەکان ڕومەتتان رادەموسن!
وحەزرەتی(عەلی) سوپاس گوزاری لەسەر نازونیعمەت بەهۆکاری بەردەوامبوونی ئەو نیعمەتە دەزانێت و دەلێت: **نیعمەت، بە سوپاسگوزاری بەردەوام دەبێت!**
و(پل ژاکو) بەمجۆرە باس لە سوپاسگوزاری دەکات:
لەسەر ئەوەی هەتە سوپاسگوزاریە، بۆ ئەوەش کە داخوازی دەکەیت تاسەمەندبە!
و(نوسەر) ناوێکی دیکەی سوپاسگوزاری بەمجۆرە بەیان دەکات:

هاوکاریکردنی هەزارانە !

ناوێکی دیکەی سوپاسگوزاری، بەیوەست بەهەموو ئەندامانی جەستە دەزانێت و دەڵێت:

و(نەجمەدین رازی) سوپاسگوزاری پەیوەست بەهەموو ئەندامانی جەستە دەزانێت و دەڵێت:

سوپاسی هەر بەخششێك پێویستە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو بەخششە.

سوپاسی بەخششی جەستە، بە خزمەتکردن بێت

سوپاسی دڵ، بە ئیمان بێت

سوپاسی زمان، بە زیکری الحمد لله بێت

سوپاسی سامان، بەبەخشین بێت

و سوپاسی بەخششی گیان، بە خۆشەویستی بێت!

و(حافیز) سوپاسگوزاری لە دەمی قەیراندا بە زەرور دەزانێت:

ئەگەر رۆژێك خەمێكت توش بوو، دڵتەنگ مەبە، برۆ سوپاسگوزاربە مەبادا لە خراپ خراپتر بێت

و(فەرزانە) بەم چەشنە سوپاسگوزاری دەنوسێتەوە:

هەرچەند رۆژێك خۆراكی زۆر كەمت وەرگرتبێت

پاروەكە بەكەم مەزانە

و سوپاسی هەر دیاریەك بكە

چونكە، سوپاسگوزاری رۆح پاڵفتە دەكات

و سوپاسی بێ سنوری وجود بەدوای خۆیدا دێنێت!

دەكرێت بە دڵگرانیەوە پرسیار بكەیت:

(لەگەڵ ئەو كێشەو گرفتانەی كە هەمانە، هەر لە بنەرەتدا لەبەر چ هۆكارێك و لەسەر چ بەخششێك، دەبێت سوپاسی خودا بكەین و سوپاسگوزاربین؟)

و ئێمە دەڵێین، ئێوە تەواو راست دەكەن بەلام بۆ ئەنجامدانی هەر كارێك مرۆڤ پێویستە ئەنگێزەی و باوەڕی تەواوی بە ئەنجامی ئەو كارە هەبێت تاوەكو بەهەموو بونێكیەوە بە ئەنجامی بدات، و ئێمەش بۆئەوەی ئەم گرنگیە بە ئێوە بسەلمێنین بەبێ هیچ قسەیەك پێشنیار دەكەین سەرەتا ئەم چیرۆكە بخوێننەوە:

(چیرۆكی پیاوێكی پێپەتی)

وجود، لێوڕێژە لە شتە سەیرەكان، دەبێت چاوێكی حیرەت بینمان هەبێت! (ئەحمەدی نامەنی)

دەڵێن لەسەردەمانی زوودا، پیاوێك دەژیامە بەردەوام سكالای لەدەست هەژاری و نەداری خۆی دەكرد، چونكە تەنانەت جوتێ پێلاویشی نەبوو لە پێی بكات و ئەو هەمیشە بەدەست نەبوونی پێلاوەوە دەیناڵاند و گازەندەی بوو.

رۆژێك كە وەك هەمیشە بەناو بازاڕدا دەرۆشت و دەیناڵاند، لەناكاو چاوی بە كەسێك كەوت كە هەرچەند هەلومەرجێكی تایبەتی هەبوو بەلام لەسەرخۆو بەخۆشرویی بەبازاڕدا دەرۆشت.

پیاوە هەژارەکە چەند ساتێك بەسەرسامیەوە سەیری ئەو پیاوەی کرد و پاشان بە خۆشحاڵیەوە ڕێی ماڵی گرتەبەر و بەدەم ڕێوە سەری بۆ ئاسمان هەڵدەبڕی و دەیوت(خوایەگیان سوپاس بۆتۆ)

هاوڕێکانی کە هەردەم ئەویان بە گریەو زاریەوە بینی بوو لە دیتنی ئەم حاڵەتـەی پیاوەکـە سەرسام بوون و لە هۆکارەکەیان پرسی: ئێمە وامانزانی خۆشحاڵی تۆ لەبـەر جوتێك پـێلاوە کـە لـە جێیـەك دەستت کەوتووە هەنوکە دەبینین کە هێشتا پێخاوسیت، کەواتە هۆکاری خۆشحاڵیەکەت چیە؟

پیاوە هەژارەکە وتی:

(من بەردەوام لەبەر پێخاوسی دەمناڵاند بەلام ئەمڕۆ پیاوێك بینی کە قاچی نەبوو)

باشە، هیوادارم ئەم چیرۆکە کاریگەر بووبێت.

ئێستا بەم پاشخانە فیکریەوە دەچینە سۆراغی هێلکاری شادی و خەمەکانی خود...

بەلام بەرلەوە وەلامی دوو پرسیار بدەنەوە:

☐ تەنها خۆشی و شادیەکانت بنوسە:

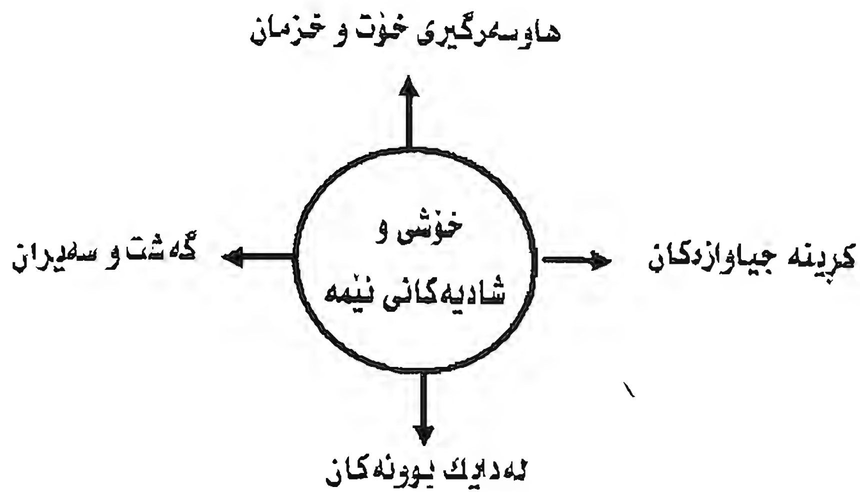
....

☐ ئێستا ئێش و ئازارەکانی خۆتان بنوسن:

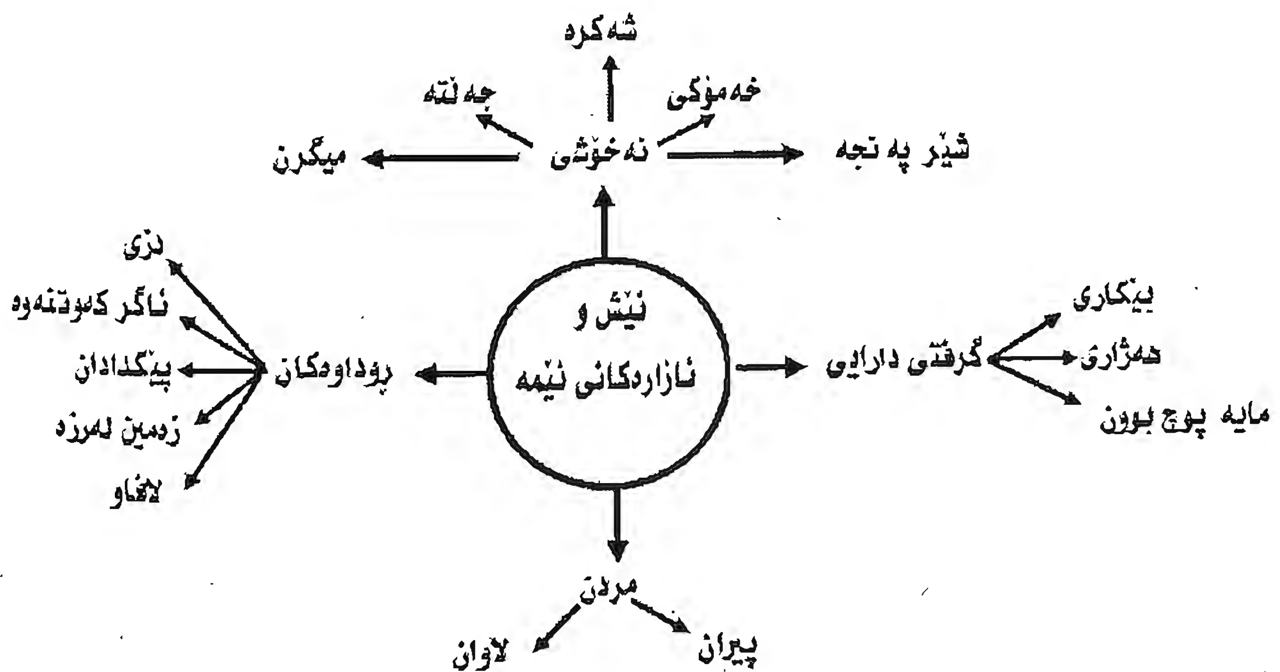
....

ئێستا سەیرێکی هێلکاریەکە دەکەین...

وێنەی ژمارە (١) هێڵکاری خۆشی و شادیەکان



وێنەی ژمارە (٢) هێڵکاری ئێش و ئازارەکان



ئێستا هێڵکاری ژمارە ١ شیدەکەینەوە:
بەڕوانینێکی ورد وقوڵ بۆ ژمارەی ناونیشانی خۆشی وشادیەکان بۆمان دەردەکەوێت کە مانشێتی شادیەکانمان چەند سنوردارن!
بەلام شیکردنەوەی هێڵکاری ژمارە ٢:
بەڕوانینێکی ورد وقوڵ بۆ جۆرو ژمارەی تایتڵی ئێش وئازارەکان پەی بەوە دەبەین کە لەلایەن تۆڕێکی گەورەی ناخۆشیەکانەوە گەمارۆ دراوین!
بۆنمونە: ناونیشانی نەخۆشیەکان زۆر باترە لەو ناونیشانانەی کە ئامازەیان پێکراوە سەرباری ئەوەی لەلایەن نەخۆشیە کورت خایەنەکانەوە کە ئامازەمان بۆ نەکردون گەمارۆ دراوین.
بەلام روداوەکان کە هەرکامیان لە باریدایە لە چەند ساتێکدا، دارو نەدار و وجودی ئێمە لەناو ببەن و لە ژیان بمان کەنە دەرەوە.
بۆنمونە پێکدادانێك دەتوانێت بۆ هەمیشە بمانلکێنێت بەزەویەوەو ئیفلیجمان بکات، بەلام گرفتە دلڕاییەکان، پێویست بەرونکردنەوە ناکات، تەنها گوتەیەکی حەزرەتی عەلی دێنینەوە کە دەڵێت: خراپترین مەرگ، هەژاریە!
ومەرگ...بەگوتەی پێغەمبەر(د.خ): لەرەگی بناگوێ لە ئێمە نزیکترە!
تێبینی: لە هێڵکاری شادیەکاندا تێبینی دەکەن کە هەرهەموویان بە پلان و بەرنامەرێژی پێش وەخت لێنە ئەنجام وەك(لەدایکبوون) کە چەندین مانگ لەوەو پێش لەئامادەباشیدابن.
بەلام لە هێڵکاری ئێش و ئازارەکاندا تێبینی دەکەن کە گشتیان بەشێوەیەکی کتوپڕ روودەدەن، وەك: پێکدادان، نەخۆشی، مردن، وئەمەش بۆ مرۆڤ زۆر دژوار دەکەوێتەوە کە بەشێوەیەکی کتوپڕ لە روداوو پێشهاتە تاڵ و ناهەموارەکان ئاگادار دەبێتەوە.
وئەمەش جیاوایەکی زەقە لە نێوان دوو ئاڕاستەی ژیانی ئێمەدا!
ئێستا چاوێك دەگێڕین بە ئامارو ڕەوشی خەڵکی جیهاندا.
□ **خاڵێکی گرنگ!** ئامارەکان لە هەندێك حاڵەتدا مەزەندەکارین بەلام شتێك کە گرنگە ماهیەتی تایتڵەکان و پەیامەکەیەتی!
٤٪ خەلکی جیهان دوچاری نەخۆشی درێژخایەن بوون.
٠/٥٪ خەلکی جیهان لە بەندیخانەدا ژیان بەسەر دەبەن.
٠/٥٪ خەلکی جیهان بەهۆی نەخۆشی گەلێکی تایبەتەوە دەبێت هەموو تەمەنی خۆیان لە نەخۆشخانە بەسەر ببەن.
٠/٥٪ خەلکی جیهان لە نەخۆشخانە ژیان بەسەر دەبەن.
٢٪ خەلکی جیهان ئەم کەمئەندامیتیانەیان هەیە:
* کەمئەندامی رۆحی و جۆرەکانی.
* کەمئەندامی جەستەیی وەك:

* نابینایی   * کەڕی   * لاڵی   * ئیفلیجی و ...

١٧٪ خەڵکی جیهان بەدەست بێکاری و هەژاری و نەدارییەوە دەناڵێنن.

٤٪ خەڵکی جیهان سەرپەنایەکیان نیە.

٣٥٪ خەڵکی جیهان بەدەست نەخۆشی خەمۆکی شاراوەو ئاشکراوە دەناڵێنن.

٢٠٪ خەڵکی جیهان بەدەست هەژاری توند و نەبوونی خۆراکەوە خەریکە گیان لەدەست دەدەن.

٩٠٪ خەڵکی جیهان بەدەست نەبوونی خۆشەویستییەوە دەناڵێنن.

٩٩/٩٪ خەڵکی جیهان لەگەڵ ئەوەی هیچ یەك لە ئامارەکانی سەرەوە نایانگرێتەوە بەلام خۆیان بەبەختەوەر نازانن بەهۆی نەفامی و نەزانی خۆیانەوە، سوپاسگوزار نەبوون لەسەر ئەو بەخشندانەی کە هەیانە و بەردەوام دەڵێن:(من زۆر چارە ڕەشم!) و نازانن کە:

شادی بیانوی ناوێت،

ئەوە ناشادیە کە بیانووی دەوێت!

ئێستانەختێك تەرکیزبکەن وبەنیگایەکی قوڵەوە هەردوو هێڵکاریەکە بخوێننەوە و پاشان بیر لە ئامارەکان بکەنەوە...

هەرگیز وابیرمەکەنەوە کە مردن هەمیشە بۆ دراوسێ ماڵە!

زۆر سادە من و ئێوە دەکرا لەسەرەتای لەدایکبونەوە یابەنەخۆشیەك و یا لە ڕوداوێکی هاتوچۆدا بچینە ڕیزی کەمئەندامانەوە. هەربەم سادەییە!

ئێستا دەرك بەوەدەکەیت ئەو ساتەی کە شادو سەرمەست لە نێوان خێزان و خزم و خوێش و هاوڕێکانتدا دەخەوی و دەخۆیت و دەخەویتەوە و پێدەکەنیت لە خۆشیانا، چەند ساتێکی شکۆدارە!

(خواجەی شیراز)لەم ساتانەدا سوپاسگوزارەو دەڵێت:

دیدار مەیسەرو ڕاموسان و پێکەوەبوون هەم   لەبەختی خۆم ڕازیم و لە ڕۆژگار هەم

کەواتە لەم چرکەساتانەدا: چەپڵە لێبدەو هەڵپەڕەو شیرینی بنۆشەو شەکری شوکرت لەدەم ببارێ و بێئاگا مەبە کە ئازارو مەینەتیەکان هەمیشە لە بۆسەدان.

(سەعدی) لە بارەی بێئاگاییەوە دەڵێت:

هەورو هەواو مانگ و خۆرو گەردون لەکاردان، تاتۆ نانێك بەدەست بێنی و بەغەفڵەت نەیخۆیت باوەڕبکەن غەفڵەت واتە نەناسینی نیعمەتەکانی خودا!

و(حافیز) بە گلەیی کردن لە غەفڵەت دەڵێت:

بۆچی حافیز کە دەترسایت لە هیجران   نەتکرد سوپاسی ڕۆژانی ئەوان

سوپاس نەکردنی ئەو بەخششانەی کە هەمانە، نەخۆشیەکە تاڕادەیەك هەموومان گیرۆدەی دەبین تا ئەوەدەمەی ئەو بەخششە لەدەست دەدەین.

(سەعدی) ئەم گوتەیە پەسەند دەکات و دەلێت:

(کەس نازانێت قەدری ڕۆژی خۆشی، مەگەر ئەو ڕۆژەی بکەوێتە ناخۆشی)

ئەم چیرۆکە دەربڕی بیرکردنەوەکەی سەعدیە:

(چیرۆکی قەدری نیعمەت)

(جان کاتس)

کاتێك میدالیا بەدەست دێنیت، کە جەنگت ئەزمون کردبێت

ڕۆژێك کۆمەڵێك خەڵك سواری بەلەمێکی گەورە بوون تاوەکو ڕێرەوێکی دەریایی ببڕن.

لەناو کۆمەڵەکەدا منداڵێك هەبوو کە هەر لەسەرەتای ڕێوە دەستی کرد بە گریە و زاری و هاواری دەکرد: ئەم دوو پارچە تەختەیە چۆن ئێمە دەپارێزێت؟)

شیوەن و بێئۆقرەیی منداڵەکە، ژیانی لەهەموان تاڵ کردبوو بەناچاری پەنایان برد بۆ عاریفێك کەلە نێو سەرنشینەکاندا بوو داوای چارەیەکیان لێکرد.

پیاوە عاریفەکە وتی: چارەسەرەکەی دەزانم بەمەرجێك هەرچییەکەم وت جێبەجێی بکەن!

کاپیتانی بەلەمەکە وتی:

(هەرچیەك تۆ بیلێیت دەیکەین تەنها ئێمە لەدەستی ئەم منداڵە رزگاربکە)

عاریفەکە فەرمانیدا فڕێی بدەنە ناو دەریا!

کاپیتان بەسەرسامیەوە وتی:

(قوربان ئەم منداڵە لەناو بەلەمەکەدا پەریشانە چۆن تۆ دەلێیت فڕێی بدەینە ناو دەریا؟

پیاوە عاریفەکە وتی: هەرئەوەی کە بیستت! هەرئەوەی کە بیستت! ئامادەبوانەوە فرێیان دایە دەریا.

بەم جۆرە دەست و پێی منداڵەکەیان گرت و بەبەرچاوی واق ورماوی ئامادەبوانەوە فرێیان دایە دەریا.

منداڵە بەستەزمانەکە کاتێك خۆی لە نێوان شەپۆلەکانی دەریا بینیەوە لەناخی دڵەوە هاواری دەکرد و داوای بەهانەوە چوونی دەکرد.

چەند ساتێك بەم جۆرە تێپەڕین...

پیاوە عاریفەکە کە بە خوێنساردیەوە لە ئەوی دەڕوانی فەرمانی دا لە دەریا بیهێننە دەرەوە.

منداڵەکەیان لە دەریا دەرهێناو سواری بەلەمەکەیان کرد.

منداڵ کە هەناسە برکێی پێکەوتبوو، ڕومەتی خۆی خستە سەر تەختی بەلەمەکەو وتی:

خوایەگیان سوپاس کە لەبەڵا ڕزگارمان بوو حەوانیەوە)

و تا کۆتایی گەشتەکە بەوپەڕی ئارامیەوە سەیری دەریای دەکرد و سوپاسی خودای دەکرد.

بەڕاستی قەدری نیعمەت کەسێك دەیزانێت کە توشی بەڵایەك بوبێ!

کەوانە تکا دەکەم بەرلەوەی کە نیعمەتێك لەدەستتان بچێت، قەدرو بەهای بزانن شوکرو سوپاسی خودا بکەن!

(سەعدی) لەمبارەیە دەڵێ:

کەسێك قەدری لەشساغی دەزانێت کەماوەیەك بەجارە لەناودا سوتابێت

(جۆن کانفیلد) لەمەڕ نیعمەتی سوپاسگوزاری دەڵێت:

لەدڵێك کە شاکیرو قەناعەت و ئاگابێت

سوپاسگوزاری دەناخێزێت

ئەم سوپاسە چەقی قورسایی باوەڕی راستەقینەیە

هەبوونی ئەم سوپاسە بەسە بۆئەوەی کە

مرۆڤ بەردەوام شادو کامڕەوا بێت!

ئێستا سەیرێکی دەست و پێ و ئەندامەکانی خۆت بکە...

و لە ئاوێنە بڕوانە...

(ئەو ئامارانەی خوێندتەوە بیهێنە بەرچاوی خۆت)

ئەوجا لە قوڵایی دڵەوە بڵێ(سوپاس خوایەگیان!)

بەلام دەزانیت گرفتەکە چیە؟ گرفت ئەوەیە کە بە گوتەی (نوسەر):

یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی نەدیتنی نیعمەت، بەردەوام بوونی نیعمەتە!

واتە ئێمە ئەوەی کە هەمانە بەشێوەیەکی بەردەوام دەیبینین و بەکاری دێنین، وەك چاو، گوێ، پێ، دەست و..

هەرگیز نرخیان نازانین مەگەر ئەو دەمەی کەلەدەستی بدەین!

نمونەیەك دێنینەوە:

یەکێك لە لاپەڕەکانی ئەم کتێبە تا سەری لوتت نزیك بکەرەوە

ئایا دەتوانیت بخوێنیتەوە؟ بیگومان لەوەلامدا دەڵێیت:(نەخێر)

دەڵێین:بۆچی؟ دەڵێیت لەبەرئەوەی زۆر نزیکە!

و ئێمەش دەڵێین:(نیعمەتەکانیش بەهەمان شێوەن)

نمونەیەکی تر: شەوانە خەریکی خوێندنەوەیت بەلام بەهۆی ئەو گلۆپەی بەڕاسەرتانەوە ڕوناکە هەرگیز سوپاسی خوا ناکەیت!

هەرگیز بیرلەمە ناکەیتەوە! هەرگیز هەست بە ئامادەیی گلۆپ ناکەیت!

لە پڕکارەبا دەکوژێتەوە و بۆ ماوەیەك تاریکی باڵ دەکێشێت.

و تۆش بێتاقەت و نارەحەت دەبیت و دەڵێیت: (خوا بکات زوو مولیدەکە هەڵبکەن)

پاش چەند خولەکێك کارەبا دێتەوەو گلۆپەکە دادەگیرسێت.

و تۆش بە زەردەخەنەیەکەوە لە لامپەکە دەڕوانیت و بەدڵخۆشیەوە دەچیتەوە سەر خوێندنەوەکەی خۆت.

نمونەیەکی تر: ئاگادار دەبیت کە تەلەفونەکەتان بچڕاوە!

لەپەسا سەیری تەلەفونەکە دەکەیت و بیستۆکەکە هەڵدەگریت بۆنەوەی بزانیت چاککراوەتەوە یان نا وچاوەروانی پەیوەندی کەسیش نیت بەلام زۆر بێتاقەتیت و هەست بە تەنگەنەسی دەکەیت.

چەند کاتژمێرێك دواتر...

تەلەفون زەنگ لێدەدات و بەپەلە بیستۆکەکە بەرزدەکەیتەوەو کەسێك لەوسەری هێڵەکەوە دەلێت:(هێڵی تەلەفونەکەتان چاك کرایەوە)

تۆش بە خۆشحالیەوە سوپاسی دەکەیت و بیستۆکەکە دادەنێیتەوەو بەزەردەخەنەیەکی لێوان لە خۆشنودی سەیرێکی تەلەفونەکە دەکەیت و دیسان درێژە بەکاری خۆت دەدەیت.

دەزانیت دۆخی ئێمە هاوشێوەی چیە؟

هاوشێوەی ماسیەکە لەناو دەریا کە هیچ پێناسەیەکی بۆ ئاو نیە

چونکە نە دەیبینێت و نە هەستی پێدەکات!

مەگەر ئەودەمەی بکەوێتە دەرەوەی ئاو!

نیعمەتەکانیش بەم جۆرەن و لەگەلیاندا بەمجۆرە رەفتار دەکەین!

هەربۆیە پێغەمبەران(سلاوی خوایان لەسەربێت) بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی هاتوون بابەت گەلێك بدەن بە گوێی ئێمەدا و دوبارەی بکەنەوە، وەك پێغەمبەری نازدار(د.خ) کە دەفەرموێت:

قەدر چوار شت پێش لەدەستدانیان بزانن:

١- سەروەت و سامان بەرلەهەژاری ٢- لاوێتی بەر لە پیری

٣- لەشساغی بەر لەنەخۆشی ٤- ژیان بەرلەمردن

☐ پرسیارێك: ئێوە کاتێك چاوەکانتان خەوالووە چی دەکەن؟

....

لەوەلامدا دەلێیت هەڵدەستمەوەو ئاوێك دەکەم بەدەم و چاومدا

بۆچی؟ چونکە دەتەوێت ئاگایانەتر بخوێنیتەوەو باشتر بیربکەیتەوە.

ئێمەش دەمانەوێت کە ئێوە لە خەوی بێئاگایی بەخەبەر بێنین چاوەکانتان بە ئاوی دانایی و ئاگایی بشۆن و بەجۆرێکی تر ببینن!

کەواتە چاك بیر لە وتەکانی پێغەمبەردا(د.خ) بکنەوە کە چەندین جار دوبارەمان کردۆتەوە!

بەلام ببیستن چیرۆکی حەزرەتی داود(ع) دەربارەی سوپاسگوزاری:

چیرۆکی سوپاسگوزاری حەزرەتی داوود (ع)

رۆژێك حەزرەتی داوود علیه‌السلام لە خوداوەند دەپرسێت:

(خوایەگیان بە چ شێوەیەك من سوپاسگوزاری تۆ بم، چونکە سوپاسگوزاری خۆی نیعمەتێکە کە سوپاسێکی تیکەی دەوێت!)

وەلام دەدرێتەوە:

ئەی داوود ئەودەمەی تێگەیشتی هەر نازنیعمەتێك کە لەبەردەستتدایە لە منەوەیە، هەقی نیعمەتت بەجێهێناوە!

(جك کانفیلد) دەربارەی سوپاسگوزاری دەڵێت:

لە ئێستادا دەزانین وشەکان وزەی تایبەت بە خۆیان هەیە و ئەم بابەتەش زانایانی فیزیك لەئێستادا لە تاقیگەکانی خۆیاندا سەلماندویانە، و هەروەها بەم ئەنجامە گەیشتوون کە لەنێوان دەستەواژە جیاوازەکاندا، دەستەواژەیەك کە سوپاسگوزاری لەگەڵدا بێت، بەهێزترین و زۆرترین وزە لەگەڵ خۆی هەڵدەگرێت!

بەلام خوداوەند لە ئایاتەکانی ٨٣-٨٤ سورەتی **إسراء** بەگلەییەوە دەڵێت:

ئێمە هەرکاتێك نیعمەتێکمان بە مرۆڤ عەتاکرد ئەو ئێمەی لە بیرکرد، و هەرکاتێکیش دوچاری ئازار و مەینەت بوو، بەتەواوی لە ئێمە نائومێدو هیوا بڕاو بوو!

ئێستائەم چیرۆکەی عاریفی گەورە ئیبراهیم کوڕی ئەدهەم بخوێننەوە:

(چیرۆکی سوپاس و سەبر)

ئیمان دوو بەشە: * سەبر * سوپاس (پێغەمبەری نازدار(د.خ)

ڕۆژێك یەکێك لە هاوەڵەکانی ئیبراهیم کوری ئەدهەم پرسیاری لێکرد؟

ڕۆژگار چۆن دەگوزەرێنیت:

ئیبراهیم وتی: سێ مەرکەبم هەیە:

ئەگەر (نیعمەتێك) هات، لەسەر مەرکەبی(سوپاسگوزاری) دادەنیشم.

ئەگەر(بەلایەك) هات، لەسەر مەرکەبی(سەبر) دادەنیشم.

ئەگەر(پەرستشێك) هاتە پێشەوە، لەسەر مەرکەبی(ئیخلاص) دادەنیشم.

وپێغەمبەری سەروەر(د.خ) وتەیەکی پڕ مانای هەیە دەربارەی سوپاسگوزاری و دەفەرموێت:

پاداشتی کەسێك کە نان دەخوات و سوپاسگوزاری دەکات وەك ڕۆژووەوانی خۆراگرە!

و(نوسەر) سوپاسگوزاری بەم ئاوازە دەهۆنێتەوە:

بوون، لێوڕێژە لە جوانی
لێوڕێژ لە شادومانی و پەرچو
کەیل لە سەوزایی و پاراوی
وتۆ نابێت هیچ کارێکی تایبەت ئەنجام بدەیت
تەنها زەردەخەنە بکەو سوپاسگوزاربە
کە دەتوانی،
خۆر ببینیت،
بۆنی گوڵ بکەیت،
لە ئەوین تێبگەیت،

وتامی ناسکی زیندوبوون وژیان بچەژێت، هەریەم سادەیی یە !

ڕ بەراستی سوپاسگوزاری لە توانایەکی مەزن بەهرەمەندە

ئەم چیرۆکە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی پەیوەندی سوپاس و مردن)

(ڕەنگە سوپاسی نیعمەتێك مەرگی ئێوە دوابخات!) (ئیمام ڕەزا)

ڕۆژێك پێغەمبەری نازدار(د.خ) لەگەڵ گروپێك لە یارەکانی، لە بیاباندا کاریان دەکرد و دوای ماوەیەك بۆ پشوودان پێکەوە دانیشتن یەکێك لە یاران وتی: ئەی پێغەمبەری خوا! ئێوە پێغەمبەرن و لە غەیب ئاگاداردەکرێنەوە، هەواڵێکی غەیبیش بە ئێمە بدە.

پێغەمبەر (د.خ)فەرمووی: زۆر مەسەلە هەن کە نابێت کەس لێیان ئاگادار بێت، چونکە توانای بەرگەگرتن و دەربردنی بیستنی نیە.

جارێکیتر هاوەڵەکانی داخوازیەکەی خۆیان دوبارە کردەوە و پێداگریان کرد پێغەمبەری نازدار(د.خ) نەختێك ڕاوەستا و فەرمووی:زۆرباشە بۆتان دەڵێم: پاشان سەیرێکی چواردەوری کرد...

پیاوێکی درك کەنی بینی کە بەتەنیشت ئەواندا تێدەپەڕی.

پێغەمبەری نازدار(د.خ) فەرمووی: سەیری ئەم پیاوە بکەن چەند کاتژمێرێکی تر دەمرێت.

هاوەڵەکانی شڵەژان و وتیان: بەر لە مردنی ئەم پیاوە بگرین.

پێغەمبەر(د.خ) بزەیەکی کردو فەرموی:ئەمە یە جیاوازی نێوان من و ئێوە !

خۆر ئاوا دەبێت...

هاوەڵەکانی پێغەمبەر(د.خ) خەریکی کۆکردنەوەی کەلوپەلەکانیان بوون کە لە پڕ چاویان کەوت بە پیرەپیاوە درك کەنەکە و بەسەرسامیەوە وتیان: ئەی پێغەمبەری خوا ئەوەتا زیندووە.

پێغەمبەر(د.خ) فەرمووی: بێگومان هۆکارێکی هەبووە و کارێکی چاکەی ئەنجامداوە کە مردنەکەی دوا کەوتووە.

پیاوە بەتەمەنەکەیان بانگهێشت کرد تا بێتە لای ئەوان و پێغەمبەر(د.خ) فەرموی: تۆ چ کارێکی چاکەت ئەنجام داوە؟!

پیاوەکە بە سەرسوڕمانەوە تۆزێك بیری کردەوەو وتی: من؟ هیچ کارێکم ئەنجام نەداوە.

پێغەمبەر(د.خ) فەرموی نەختێك بیربکەرەوە !

پیاوەکە کەوتە بیرکردنەوەو پاشان وتی:من کارێکی تایبەتم نەکردووە، تەنها ئەوەندە نەبێت لەدەمی نانی نیوەڕۆدا نانێك و پلە گۆشتێك کە لەدوێنێ شەوەوە لە توێشووەکەمدا بوو کردمەوەو دەستم کرد بە خواردن هەر لەم کاتەدا بیرم لە هاوسێکەم دەکردەوە کە ماوەیەکە نەخۆشە و توانای نان خواردنی نیە، بۆ ئەو نزای چاکبونەوەم کرد و لەسەر تەنەدروستی خۆشم سوپاسی خودام کرد و هەر لەم کاتەدا سەگێك بەرەو لای من هات کە هەستم کرد برسیەتی، منیش خواردنەکەی خۆمم لەگەڵ کرد بە دوو بەشەوە و سەگەکە بە تاسەوە دەستی بەخواردن کردو من بەدیتنی ئەم دیمەنە

هەمدیس سوپاسی خودام کرد کە خواردنەکەی من بوو بە مایەی ئەوەی ئەم گیانلەبەرەش تێر ببێت، هەرئەمەندە!

پێغەمبەر(د.خ) زەردەخەنەیەکی کرد و بە هاوەڵەکانی وت:(ئێستا دەبینن کە سوپاسگوزاری ئەم پیاوە، بۆتە هۆی داخستنی وادەی مردنەکەی)

بەڵێ ئازیزەکانم سوپاسگوزاری بەخششێکی گەورەیە!

و(کاترین پاندەر)بۆ سوپاسگوزاری، هێزو توانا دادەنێت و دەڵێت: هیچ کاتێك هێزو توانای سوپاسگوزاری بەکەم سەیر مەکەن، سوپاگوزاری نەك تەنها کلیلی گەورەی ژیانە، بەڵکو ئەنتی ناخۆشیەکانی دنیایە، هێورو لەسەرخۆ، لە بەیانی تائێوارە، لەوساتەوەی چاو دەکەیتەوە، تا ئەو ساتەی چاو لێك دەنێیت، سوپاسگوزارو بەئەمەك بە، و بەم جۆرەیە کە : نەك تەنها جستەی نەخۆش، بەڵکو زەین، پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان، تەنانەت باری دارایی خۆتان گەشە پێدەدەن!

بەلام(جك کانفیلد) سوپاسگوزاری بە جۆرێك لە بەرەکەت دەزانێت و دەڵێت: هەر کاتێك تۆ لەسەر ئەوشتانەی کە هەتە سوپاسگوزاربیت، جیهانی بوون، فەرو بەرەکەتی خۆیتان بۆ دووو قات دەکات!

و(لوییز هی) پیامێکی سەیری لەبارەی سوپاسگوزاریەوە هەیە و دەڵێت:

بۆ هیچ شتێك بیرمەکەرەوە

بۆهیچ شتێك داوا مەکە

بەلکو لەهەر شتێکدا، بە نیایشی شوکرو سوپاسگوزاری، داخوازیەکانی خۆت بخەرە بەردەم خوداوەند، بروات هەبێت کە فەرو بەرەکەت روو لە ئێوە دەکات.

کەواتە، بەدڵنیاییەوە سوپاسگوزارین، هەر بەو دڵنیاییەوە کە پلاکێکی کارەبا دادەگیرسێنن!

پێغەمبەر(د.خ) سوپاسگوزاری بە بەرهەمی ئیمان دەزانێت و دەڵێت: ناسینی نیعمەت و سوپاسکردنی، خۆی نیعمەتێکە سوپاسێکی دیکەی دەوێت.

و(میجی ستیوارت) لە نمونەیەکی جواندا دەڵێت: زۆربەی خەڵك لە بری ئەوەی سوپاسی خوا بکەن کە درکەکان گوڵیان هەیە، گلەیی دەکەن کە گوڵە باخەکان، درکیان هەیە!

بەلام د. شەریعەتی: لە میانەی چیرۆکێکدا رەچەتەی سوپاسگوزاریمان بۆدەنوێنێت گوێبگرن:

(چیرۆکی سی سوپاس)

سوپاسی رۆژەکانی ژیانتان بکەن، تا ساڵەکانی ژیانتان شیرین ببێت! مەحمودی ئامەنی

شێخێکی ئەردەبیلی هەبوو کە لە مانگی رەمەزاندا دەچووە سەر میمبەر و رۆژانە سوپاسێکی دەکرد بەناوی(سی سوپاس) هەر رۆژەی نیعمەتێکی کەشف دەکرد و خەڵك کە بەدەست هەژاری و نەخۆشیەوە گیرۆدە بوون دەیووت: بڵێن سوپاس

خەڵك پرسیاریان دەکرد: ئەم جارەیان بۆچی؟ ئێمە منداڵەکەمان لە بێ دەرمانی، هاوسەرکەمان لە بێ نانی مردن تەنگی پێهەڵچنیون، سوپاسی چی بکەین؟

و شێخ دەیووت:

سوپاسی خوا بکەن کە گوێچکەتان لە بن هەنگڵتان نیە، ئەگەر لە بن هەنگڵتان بوایە هەرکەسێك قسەیەکی دەکرد دەبوایە لەپەسا دەستان هەڵبڕیایە تا گوێتان لە قسەکەی بوایە و بیر بکەنەوە کە چ بیمەنێکی کۆمیدی دەبوو و خەڵك کاتێك بیریان دەکردەوە پێکەوە دەیانوت:

(خوایەگیان سوپاس کە گوێمان لە بن هەنگڵماندا نیە)

بەیانی ئەو ڕۆژە دەهات و دەیووت: خەڵکینە ئەمڕۆ زۆر سوپاسی خوابکەن

خەڵکی کە بەدەست مەینەتی ڕۆژگارەوە لە هەژاری تەنگدەستی دا دەژیان پرسیاریان دەکرد:

ئەمجارەیان لە پای چی؟

و شێخ دەیووت: بیربکەنەوە ئەم ولاخەی کە سواری دەبن ئەگەر خودا بەجۆرێك دروستی بکردایە کە شاخێك لەسەر دەستی بڕوایە بە شێوەیەکی ستونی ئەودەمە چیتان دەکرد؟

ئێستا کە سەرپشتی ولاخ شاخی نیە قایم بڵێ(خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ!)

ڕۆژی دواتر تەشریفی دەهات و دەیووت: خەڵکینە ئەمشەو زۆر سوپاسی خوابکەن

خەڵك دەیانووت ئەمجارەیان بۆچی؟

شێخ دەیووت: بیربکەنەوە ئەگەر من نەبوومایە ئەم مەسەلانە بە ئێوە بڵێم ، ئێوە بۆ هەمیشە بە گەوج و ساویلکەیی دەمانەوە و دواجار مادام کە سوپاسی خواتان نەکردبوو دەچوونە دۆزەخ، بەلام ئێستا سوپاسی خوا بکەن کە بەبۆنەی منەوە هەموتان لە بەهەشتدا هاوڕێ و هاودەمی حۆری دەبن!

کەوانە قایم بڵێ(خوایەگیان سوپاس!)

و(د.شەریعەتی) لە کۆتایی چیرۆکەکەیدا دەڵێت:

ئەم جۆرە سوپاسە، داگیرکەرانەیە.

ئەمە ڕێك پێچەوانەی سوپاسگوزاری ئاگایانەیە

(ئاگایی لەسەر بەخششە) و ئەمە (بێئاگابوونە لە بەخشش)

بێئاگابوونە لەو نیعمەتانەی کە لە چنگیان دەرهێناون!

(جی.پی.واسوانی) سوپاسگوزاری بە هۆکاری بەخشش دەزانێت و دەڵێت:

کەسانێك کە هەموو بەرەبەیان و دەمەو ئێوارەیەك سوپاسی خوا دەکەن، فەڕو بەرەکەتی خودایی بە خۆیان دەبەخشن!

و(پێغەمبەر د.خ) سوپاسکردنی خەڵك بەهاوتای سوپاسکردنی خوا دەزانێت و دەفەرموێت: هەرکەس سوپاسی خەڵك نەکات سوپاسی خودا ناکات!

بەلام عاریفی گەورە عەتتاری نەیشابوری دەربارەی سوپاسگوزاری دەڵێت:

(هەرکەسێك سێ خەسڵەت لە سروشتیا هەبێت، بێگومان ئەو کەسە لە ئەهلی بەهەشت دەبێت، شوکر لە کاتی بەخشش وسەبر لەسەر وەختی بەلا، ئاوێنەی دڵ زاخاو دەدات، هەرکەسێك پەشیمان بێتەوە لەدوای گوناهە زاتی هەق لە ئاگری دۆزەخ دەیپارێزێت)

بەلام ببیستن چیرۆکی سوپاسێك کە ئیستیغفاری پێویست بوو

(چیرۆکی سوپاسێك کە ئیستیغفاری هەبوو)

(مەحمود نامەنی)

هەرگیز لەسەر ئازاری دوژمنەکەت، سوپاسگوزارمەبە!

(سری سەقتی) لەسەرەتای حاڵدا، لەناو بازاڕدا دوکانێکی هەبوو.

شەوێك بازار ئاگری تێبەر بوو سوتا، بەلام دوکانەکەی ئەو نەسوتا.

وتیان کە ئەو دەڵێت: سی ساڵە ئیستیغفار دەکەم لەسەر کارێك کە کردومە، وتیان: ئەوە چۆن بوو؟

وتی: ئاگرێك لە بازاڕی بەغدا کەوتەوە، کەسێك هەواڵی بۆ هێنام کە دوکانەکەی تۆ نەسوتاوە.

وتم: وتم خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ! هەنوکە سی ساڵە پەشیمانم کە بۆچی خۆم لە موسڵمانان پێباشتر بوو!

و پێغەمبەر(د.خ) چەند جوان ئاگادارمان دەکاتەوە: ئەگەر خوداوەند نیعمەتێکی پێبەخشیت دەبێت ئاسەواری ئەو نازو نیعمەتەت پێوە دیار بێت!

باشە، تا ئێرە لەمەڕ سوپاگوزاری زارەکی بۆمان وتن، بەلام دەمانەوێت لەمەڕ بابەتێکی یەگجار گرنگ قسەتان بۆ بکەین.

کەواتە باش گوێبگرن:

سوپاسگوزاری لەسەر دوو بەشە:

* ناسینی بەخشش ودەربڕینی سوپاسگوزاری بەهۆی ئامادەیی ئەو بەخششەوە.
* پاراستنی هەرێمی حورمەتی ئەو بەخششەی کە هەمانە.

بەشی یەکەممان بە ئەندازەی پێویست بۆ ڕونکردنەوە.

بەلام بەشی دووەم کە زۆرزۆر گرنگە!

ڕونکردنەوەکەی بەپرسیارێك دەست پێدەکەین:

☐ ئەگەر تۆ لە نیعمەتی بینایی بەهرەمەندبیت و سوپاسی خودا بکەیت لەسەری بەلام چاوت لەسەر هەر ناپاکی وزشتیەك بێت چارە چیە؟

....

و ئێمە دەڵێین ئەم کارەی ئێوە خودی ناسوپاسی و سپڵەیی یە بەرامبەر نیعمەت و تەنانەت دەبێتە مایەی ئەوەی کاریگەری بەشی یەکەمی سوپاسگوزاری کە بەزمان و زارەکی بوو لە ناوببات!

بۆ باشتر دەرککردنی ئەم مەسەلەیە نمونەیەك دێنینەوە:

ئێوە لە بەخششی خواردن و خواردنەوە بەهرەمەندن و سوپاسی خودا ناکەن لەسەری، بەلام ئەگەر سکی خۆت پڕ کەیت لەحەرام!

وەڵێ هەزاران جار بەدەم دوای نۆشکردنی نەفەرێك کەباب و دوسیخ تکەی مریشك وموقەبیلات وماستاو وپیاز وزەلاتە وپوو لەئاسمان بکەیت ولە پەسا بڵێیت:(خوا نەیبڕیت، خوایە شوکر بۆتۆ)

بێگومان تۆ لای خودا بێباوەڕ وناسوپاسیت!

لەمبارەیەوە هیچ گومانت نەبێت!

چونکە، خوداوەند لە دەستەکانی تۆ دەڕوانێت نەك لە لێوەکانت!

هەربۆیە پێویستە هەموو ئەندامانی جەستە بە شێوەیەکی پراکتیکی وکردارەکی لە شوکر وسوپاسگوزاری دا بەکار ببرێت!

چاوەکان/ دەستەکان/ پێیەکان/ گوێیەکان...

کەواتە هەموو ئەندامانی جەستە لە بەرامبەر ساغلەمیەکدا کە خودا بەئەوانی بەخشیوە، ئەوانیش ئەرکێکیان هەیە لە بەرامبەر خوادا.

کەواتە بەپێی پێناسەکانی پێشوو بەم ئەنجامانە دەگەین:

سوپاسگوزاری بەدوو شێوازە:

* سوپاسگوزاری بە شێوەی دەربرینی زارەکی!

* سوپاسگوزاری بەشێوەی پراکتیکی و کردارەکی!

بەواتایەکی تر: سوپاسگوزاری وەك کۆترێك وایە کە هەردوو قۆناغی زارەکی و کردارەکی وەك دوو باڵی کۆترەکەیە.

بۆ حەوانەوە ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی نان و هەژار)

ڕۆژێك پیاوێك دەستەوارەیەك نانی کڕیبوو بە کۆلانێکدا تێدەپەڕی لە پڕ چاوی بە پیاوێکی هەژار کەوت کە لە گۆشەیەکدا هەلکورمابوو دەگریا.

پیاو لە هەژارەکە نزیك بویەوە ولەبارەی هۆکاری گریانەکەی پرسی؟

هەژار وتی: چەند ڕۆژێکە من ومنداڵەکانم نانمان نەخواردووە.

پیاوەکە بە بیستنی ئەم قسەیە دەستی بەگریان کرد.

هەژارەکە بەسەرسامیەوە وتی: تۆ بۆچی دەگرییت؟

پیاوەکە وتی: (لەبەر تۆ)

هەژارەکە وتی: (چەند نانێکم بدەرێ نە تۆبگری ونەمن)

پیاوەکە بەهەمان شێوە کە دەگریا وتی:(نان نەخێر! بەلام تا بتەوێت بۆت دەگرییم)

ئەنوکە پەیوەندی ئێمە وخودلوەند بەمجۆرەیە، ئێمە تەنها بە قسە وبەشێوازی زارەکی واتە بەبێ دەردی سەری وەك(ویرد خوێندن) سوپاسی خوا دەکەین بەلام ئامادەنین کارێك ئەنجام بدەین وپێ بنێین بەسەر نەفسی خۆماندا ویەشێك لە چەپەلیەکانی خۆمان لەبەرخاتری خودا خاوێن بکەینەوە!

مەگەر دەکرێت هەرنە زمان بێن و چاوباشقەل،

مەگەر دەکرێت دڵ بکەینە کاروانسەرا وسك بکەینە گەنجینەی پارەی حەرام؟

وپاشان سەری خۆمان وەك مەلێك کە ئاو دەخواتەوە

بەرەو ئاسمان هەلبڕین وەەی بلێین خودایا سوپاس بۆ تۆ!

تەنانەت ئەگەر هەزاران ڕکات نوێژی سوپاسگوزاری بخوێنین باوەڕیکەن سەرباری ئەوەی کە هیچ سودێکی نیە، بەڵکو بەهۆی کردەوە خراپەکانمانەوە دەبێت چاوەڕوانی دەرەنجامەکانی بین!

کەواتە تکایە راستگۆبن بەلام لەگەڵ خود! چونکە کەسێك کە لەگەڵ خۆیدا راستگۆبێت لەگەڵ خەڵك وخالیقدا راستگۆ دەبێت!

لەبیرتان نەچێت:

ڕاستگۆ بوون وەك دوگیان بوون وایە تۆ یا دوگیانیت یان نا، کەواتە تۆ یا راستگۆیت یا نیت، هیچ سنورێکی ناوەندی بوونی نیە!

دوبارەی دەکەینەوە:

تکایە لەگەڵ خۆتاندا راستگۆبن چونکە پێویستە ئێوە بۆ کەسێك کە رۆژانە لە ئاوێنەدا تەماشای دەکەن وەلامێکتان هەبێت!

تکایە خۆتان فریو مەدەن:

سوپاسگوزاری راستەقینە، وەختێك ماناو مەفهومی حەقیقی خۆی هەیە کە پارێزکردن لە گوناه وپاکیزەیی لەگەڵدا بێت.

پێکەوە گوێ لە داستانێك دەگرین کە سەعدی بۆمان دەگێڕێتەوە:

رۆژێك خواناسێکم بینی لە کەناری دەریا کە برینی پڵنگ بە جەستەیەوە بوو، بەهیچ دەرمانێك چارەسەر نەدەکرا ماوەیەکی زۆر بەدەست ئەو برینانەوە دەینالاند بەلام بەردەوام سوپاسی خودای بەجێدەهێنا.

پرسیارم لێکرد: لەگەڵ ئەم برین و نارەحەتیەدا کەی وەختی سوپاسگوزاریە؟

و پیاوە خواناسەکە وتی: (سوپاسی ئەوە کە گیرۆدەی موسیبەتێکم نەك گوناه و مەعسیەتێك!)

کەواتە لە بیری مەکەن:

سوپاسگوزاری پێویستە بەدوانەیی ئەنجام بدرێت: زارەکی و کردارەکی!

کە شێوازە کردارییەکەی یەکجار گرنگە!

بەواتایەکی تر:

ناسینی نیعمەت سوپاسگوزاری زارەکی لێدەکەوێتەوە!

و پاراستن و بەرزراگرتنی هەرێمی حورمەتی نیعمەت، مەحاڵە، مەگەر بە خۆپاراستن لە گوناه بەهۆی هەمان نیعمەتەوە و ئەمەش واتە سوپاسگوزاری کردارەکی!

☐ بەلام پرسیارێك: ئەم بەشە چ کاریگەریەکی لەسەر بیرکردنەوەی تۆ هەبوو؟ تکایە بینوسن:

....

.ئەم بەشە بە نیایشێك لەلایەن نوسەرەوە بە کۆتا دەگەیەنین:

خوایەگیان!

سوپاست دەکەم

لەسەر ئەوەی کە:
دەتوانم لەسەر پێیەکانی خۆم راوەستم
رەنگی گوڵی سور ببینم
عەتری گوڵە مەریەم بۆن بکەم
تەماشای مانگەشەو بکەم
و سەیری فرینی پەروانە بکەم!
خوایەگیان!
سوپاسگوزاری تۆم
لەسەر ئەوەی کە:
دەتوانم بۆن ویەرامەی بەهار بکەم
ونەرمی باڵەناسکەکانی کۆتر لەمس بکەم
سەوزبوونی وەنەوشە لە کازیوەی بەهاردا تەماشا بکەم
وهێشتا بە سانایی هەناسە دەدەم
خوایەگیان!
سوپاسگوزاری تۆم
لەسەر ئەوەی کە:
دەتوانم شیعری مەولەوی بخوێنمەوە
تامی شیعرەکانی نالی بچەژم
ولە تەنیایی ئاسکی سوهراب بگەم
ولەگەڵ شەریعەتی
دەرك بە ئازارەکانی خەڵك بکەم
خودایا!
سوپاسگوزاری تۆم
لەسەر ئەوەی کە:
هێشتا دەتوانم لەدوای هەر شکستێك بوەستم
وەەراقەکانی بێکەسیم بە زەردەخەنەیەك قوت بدەم
وجارویار لە خەڵوەتی بێدەنگی خۆمدا بگریم.
خودایا!
سوپاسگوزاری تۆم
لەسەر ئەوەی کە:
ئەوەندەم وئەشکت

بەمن بەخشی
کە پەروانە وپاکی وباوکت
بێ عەتا کردم
کە مانگەشەو وخۆشەویستی دایکت
بۆ خەلق کردم
کەباران وبەهار وکازیوەت
پێبەخشیم
کە عەشق وئەویندارییت
فێرکردم
خودایا!
سوپاسگوزاری تۆم
لەسەر ئەم هەموو بەخششە، ئەم هەموو نیعمەتە
و ئەم هەموو ژیانە کە بەمنت بەخشی
بەلام خودایا!
داوات لێدەکەم:
یاریم بدەیت لەبەرخاتری سوپاسگوزاری ئاسانەکەت
نیگام بە ناپاکی
دلم بۆهەر جێیەك
دەمم بە پارووی حەرام
دەستەکانم بە چەپەلی
پێیەکانم بە گومرایی
و زمانم بە پیسی نەکەمەوە
تاوەکو سوپاسگوزارێکی راستەقینەی دەرگانەی تۆبم
تاوەکو بەندەیەك بم کە تۆی خۆش دەوێت
و تۆ خۆشت دەوێت!

ئامین!

باشە، لەم باشەدا دەربارەی یەکێك لە بۆچونەکانی پاراستنی هەرێمی حورمەتی نیعمەت دواین کە سوپاسگوزاریە.

☐ ئێستا ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە کە:

ئایا کاتێك نەخۆش دەکەوین هەمدیس دەبێت سوپاسگوزاربین؟

لە بەشی دواتردا وەلامی ئەم پرسیارە دەدەینەوە
بەلام بەر لەوە چاوێك بە پوختەی بابەتەکاندا دەگێڕین....

پوختەی بابەتەکان:

* ئەگەر دەخوازیت بە سەلامەتی بمێنیتەوە، لەسەر سەلامەتیەك کە ئێستا هەتە، سوپاسگوزاری خودابە!

*سوپاسکردن ئەوەنیە بەزار بیلێیت ودڵت لە جێیەکی تربێت، ئەمە واتە(ویرد خوێندنەوە) کە هیچ سوێنیکی نیە!

* کاتێك دەتەوێت سەبارەت بە شتێك سوپاسگوزاربیت، بە قوڵی بیری لێبکەرەوەو بگەرە ئەو باوەڕەی کە هەر ساتێك شیمانەی ئەوە هەبوو تۆ لەو نیعمەتە بێبەش ببیت، ئەودەمە بە هەموو بونێکتەوە سوپاسی خودا بکە!

* باشترین جۆری نیایش سوپاسگوزاریە!

* لەسەر هەموو نیعمەتەکانی خودا سوپاسگوزاربن بەلام هەرگیز قنیات مەبن!

* ئەگەر نەخۆشیت و دەتەوێت شیفات بۆ بێت، خۆت لە بارێکدا وێنابکە کە لەئەوپەڕی تەندروستیدایت، ئەوجا سوپاسگوزاری خوداوەندبە!

* ئەگەر بەدست تەنگدەستیەوە دەناڵێنیت، خۆت لە دۆخی خۆشگوزەرانی مادی دا بەرجەستەبکەو بەجۆرێك سوپاسی خودا بەجێ بێنە کە وابزانیت، هەر لەسەرەتاوە ئەو بەخشەشەت وەرگتووە!

* هەموو شتێك هەموو کەسێك لە جیهانی بووندا پێیان خۆشە ببینرێن و باشترین ڕێگای ڕاونانی هەر شتێك و هەر کەسێك، نەدیتنی ئەوانە، بەم پێیە کاتێك تۆ بەخششێك نابینیت ئەو بەخششە لە تۆ هەڵدێت!

* بوونی خۆتان پەرجوویەکە، نیعمەتێکی بێ شومارە، کەواتە ئاگایانە سوپاسی خودای لەسەر بکەن!

* کاتێك ئێمە سوپاسگوزاری دەکەین، دڵی خوداوەند، خۆش و شیرین دەبێت!

* شایستەترین نیایش سوپاسگوزاریە!

* هەرجارێك کە سوپاسگوزاردەبیت، پلەیەك لە حەزرەتی دۆست نزیك دەبیتەوە!

* لەیادت بێت: سوپاسگوزاری بەدوو شێوەیە:

* ناسین و بەخشش و سوپاسکردنی بەشێوەی زارەکی!

* ڕاگرتنی هەرێمی حورمەتی ئەو بەخششە بەشێوەی کردارەکی!

* بەدوای کردەی سادەو ڕاحەت و ساناادا مەچن، ئەگەر دەتەوێت سوپاسگوزاری خودا بکەیت، ئەلامەی حورمەتی گشت ئەندامانی جەستە بپارێزە!

* باوەڕبکە بەشی کردارەکی و پراکتیکی سوپاسگوزاری زۆر زۆر گرنگترە لە بەشی دەربڕین و زارەکی!
* زمانی ئاقڵ لە دڵیدایە و دڵی نەفام لە زمانیدایە!
* سوپاسگوزاری پێناسە بکە تا پێناسەی تۆ بکەم!

کاکڵەی باس:

باشە، بەشی یەکەمت بێگومان زۆر بیستووەو خوێندودەتەوە، بەلام بەشی دووەم شوکر و سوپاسگوزاری کە بەچەند قات لەبەشی یەکەم گرنگترە بێگومان تا ئێستا نەتبیستبوو هەنوکە تێگەیشتیت و هاتیتە ناو گرۆی خاسانەوە و دانا بوویت، هەرگیز ناتوانیت لەژێر باری بەرپرسیارێتی هەڵبێیت!

کەواتە تکایە ئاگایانەو هاوکات واتە:(بەگوفتار و بەزارو بەکردار) سوپاسی خوداوەند بکە.

باوەڕبکە بۆ نوسین و ئامادەکردنی ئەم بابەتانە زەحمەتی زۆرمان کێشا، ئەویش تەنها لەبەر خاتری تۆ!

لە پێناو نەخشاندنی ئایندەیەکی سەوز و ڕوناک لەسەربنەمای دانایی و ئاگایی!

تکایە ئێوەش هیممەتێك بکەن.

و ئەم مەسەلانە بە شێوەیەکی کردارەکی بخەنە بەرنامەی کاری خۆتانەوە بەلام کاتێك کارەکان باش پێشڤە ناڕۆن تەنها دوو هۆکاری هەیە:

* تواناو تاقەتت لە بۆتەی تاقیکردنەوەدایە!
* پێویستە گۆرانکاری لە ڕێڕەوەکەتدا بکەیت!

بۆ ئاگایی لەم حاڵەتانە، دەستی نزا هەڵبڕە و داوای لێبکە ڕێنمایت بکات، زۆر زوو بۆت دەردەکەوێت! چونکە ئەو(ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێدەبەستن و سابیر و دڵێرن)!

باوەڕ بکەن کە ئایندەیەکی گەش و چارەنوسێکی ڕوناکت دەبێت ئەگەر کار بەزانینەکانی خۆت بکەیت!

بەلام ئەگەر ئەوەی وتمان کاری پێنەکەیت!

دەزانیت چی بە ئێوە دەکەین؟

سوێند بە خودا! هەمان ئەو کار ەی ئەو دەروێشە کردی.....

باشتر وایە ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

ڕۆژێك دەروێشێك بە گوندێکدا تێدەپەڕی، گروپێکی بینی کە لەوێ دانیشتبوون.

دەروێش وتی: ((شتێکم بدەنێ ئەگینا سوێند بەخوا ئەوەی بەو گوندەی خواروم کرد بەم گوندەی ئێوەشی دەکەم!)

ئەوان ترسان و وتیان نەکا جادوگەر بێت وتووشی بەڵایەکمان بکات!

...دەستبەجێ هەرچیەکیان هەبوو دایان بەدەروێش.

...دوای ئەوە لە دەروێشیان پرسی: (چیت بەو گوندەی خوارو کرد؟)

...دەروێش وتی: (هیچ، لەوێ شتێکم ویست و پێیان نەدام، ئەوێم بەجێهێشت و هاتم بۆ ئێرە!)

...بەلام ئێمە بە پێچەوانەی ئەو دەروێشەوە هەرگیز دەستبەرداری ئێوە نابین!

...وئێوەش بە کارکردن بەو بابەتانەی تا ئێستا وتمان، بیسەلمێنن کە هەرگیز دەسبەرداری ئێمە نابن!

(هەمیشە لە پەنای خودا بن!)

بەشی شەشەم

(نەخۆش)ی چیـە؟ (نەخـــۆش)کیٚ یـە؟

درد لە ئێوە و دەرمانیش هەر لە ئێوە ! پێغەمبەر(د.خ)

(ریادنیو) پشتگیری وتەکەی پێغەمبەر(د.خ) دەکات و دەلێت:

خۆت شیفابە، و لەدەرەوەی بوونی خۆت بەدوای شیفادا مەگەڕێ!

بەلام بابا تاهیری هەمەدانی لە ئاست نەخۆشی خۆی بەدەستەوە داوەو دەلێت:

یەکێك دەردو یەکێ دەرمان پەسەندە،یەکێ وەسلّ و یەکێ هیجران پەسەندە

من لەدەرمان و دەرد و وەسلّ و هیجران، پەسەندەم ئانچەرا را جانان پەسەندە

(ئیدوارد باخ) پزیشك و فەیلەسوفی ئینگلیزی دەلێت:

نەخۆشی هەرچەند بەڕواڵەت تاڵە بەلام لە خودی خۆیدا بۆ ئێمە بەسودە و ئەگەر بە باشی لێکبدرێتەوە ئێمە بەرەو هەڵە بنەڕەتیەکانمان ڕێنوێنی دەکات، ئەگەر مامەڵەیەکی دروست لەگەڵ نەخۆشی بکرێت، بەراستکردنەوەی هەڵەکان کۆتایی دێت و لە ئاکامدا ئێمە نەخۆشیەکە لە دۆخێکی باشتر و ئاگایانەتر لە جاران بەجێدێڵین!

پسپۆرانی زانستی پسیکو سوماتیك(روان تەن) دەڵێن:

نەخۆشی جەستە، نیشاندەری نەخۆشی رۆحە، و رۆحێکی نەخۆش فرەتر جەستەیەکی نەخۆشی دەبێت!

بۆ باشتر دەرك کردنی ئەم بابەتە، زاراوەی بیماری(نەخۆشی) توێکاری دەکەین:

ئەگەر زاراوەی نەخۆشی بە تیغی ئاگایی هەڵکۆڵین، چیمان دەست دەکەوێت؟

((بیم ئاری))

تکایە نەختێك لەم وشەیە بیربکەنەوە...

و ئێستا لە ڕوی زانستیەوە لێکدانەوەی بۆ دەکەین جوان سەرنج بدەن:

(بیم) واتە ترس!

لە ڕوی دەرونزانی یەوە:

کاتێك توڕەدەبین، واتە لە شتێك دەترسین.

کاتێك ئێرەیی دەبەین، لە لاوازی خۆمان دەترسین.

کاتێك درۆ دەکەین، بەلگەیەکی بەهێزە لەسەر ترس یا پاراستنی بەرژەوەندیەکانی خۆمان.

کاتێک ئێمە دەگرینە دڵ، بەهۆی لەدەستدانی باوەڕەوە ئازار دەچێژین و دەترسین. کەواتە زۆرێک لە هەستە جۆربەجۆرەکانی ئێمە بەرهەمی بیم(ترس)ە واتە کاتێک ئێمە گڵۆپی سەوز بۆ ئەم هەستانە هەڵدەکەین و دەڵێین بەڵێ!

پەرستنی بەئیمان کردووە بۆ ئاکام و ئەنجامی ئەم هەستانە کە هەمان(بیم) یا ترسە، کەواتە بۆمان دەردەکەوێت:

کاتێک بەڵێ بۆ(بیم) دەکەین لە ئەنجامدا (بیمار) دەکەوین!

- خاڵێکی گرنگ: ئەو بابەتانەمان بە کورتی و بەچڕی و سادەیی باسکرد، تکایە زۆر بیی لێبکەنەوە!

- بەڵام ئەم پرسیارە دێتەگۆڕێ ئەی ڕۆح چۆن نەخۆش دەکەوێت؟

پسپۆڕان بەم جۆرە وەڵام دەدەنەوە:

(هیپۆتالاموس) سەنتەری هەستەکانی مرۆڤە، هەربۆیە بە (فەرماندەی جەستە)ناوی دەبەن تووڕەیی و هەڵچوونی ئێمە بەهۆی بزواندنی ئەم سەنتەرەوەیە، کاتێک ئێرەیی دەبەین بزواندنی ڕۆحی لەم سەنتەرەدا چڕدەبێتەوە.

کاتێک ڕق و کینەمان لەکەسێک دەبێتەوە، پەستانێکی ڕولەزیادی دەخەینە سەر ئەم سەنتەرە و بەکورتی گشت فاکتەرە دەرەکیەکانی وەک: ڕوناکی و تاریکی، سەرما و گەرما، قەرەباڵغی و کەمخۆری، ژینگە و ئاتاجیەکانی ڕۆژانە و هتد، هەرهەموویان کاریگەریەکی شایان لەسەر ئەم کۆئەندامی دەمارە بەجێدێڵن.

وئەمەش گرنگتر ئەمەیە کە، لەبەرئەوەی ئەم سەنتەرە لەلایەک ناوەندی قورسایی دەمارە ئیرادی و ئیرادیەکانە بەپشکی خۆی کاریگەری نەرێنی یا ئەرێنی خۆی بەسەر تێکرای ئەندامانی جەستەدا دەسەپێنێت.

بەوتایەکی سادەتر بڵێین:

ئێمە هەرچیەک بە هیپۆتالاموس بدەین ڕێک وەک خۆی بۆمان دەگێڕێتەوە، واتە ئەگەر بێ میهری، کینە، حەسادەت و نائومێدی پێبدەین، لەبەرامبەردا ئەوانە بەوێنەی نەخۆشیەکانی وەک: ئارترۆز، شەکرە، شێرپەنجە وەردەگرین!

حەکیم و عاریفی گەورە(عەتاری نەیشابوری)ش بڕوای وایە یەکێک لە دوژمنەکانی ڕۆح، تەماح و چاوچنۆکیە و دەڵێت:

آز را چون جان درون تن او نهاد   سر اسرارش درلین جان زو فتاد
دشمن روحت همی بخل است و آز   زان کسستی از کاهلی دایم نماز

و(نیشل واکسا) لەبارەی هۆکاری سەرهەڵدانی نەخۆشیەوە دەڵێت: ئەوەی گوفتارو کرداری لە ئەندێشەیەکی ناپاکەوە بناخێزێت، ئێش و ئازاری بەدوادا دێت، هەروەك چۆن عارەبانە، بێگومان بەدوای ئەسپ دا دەڕوات!

و(رشید یاسمی) لەبارەی ئەندێشەی ناپەسەندەوە دەڵێت:

ئەودەمەی کە ئەندێشەیەکی ناپەسەند، ڕوی لە مێشکت کرد ڕێگای مەدە، چونکە لە هزری بەد کاری بەد دەکەوێتەوە، وەك چۆن لە دەنکێك دارخورمایەکی بڵند، خەیاڵێك دەماری ڕۆح دەرێنێت، بزیسکەیەك شارێك دەسوتێنێت.

و(بزورگی) لەبارەی کاریگەریەکانی (ڕق)ەوە لەسەر جەستە دەڵێت: ڕق کاریگەری نەرێنی لەسەر تێکرای ئەندامانی جەستە بەجێدێڵێت چونکە کاتێك ڕق لە دڵدا هێلانە دەکات، گشت ئەندامانی جەستە دەکەونە چالاکی نەرێنی، و باجەکەی بە شێوەی ڕۆماتیزم، ئارتروز(ئازاری جومگە) و هەزاران نەخۆشی تر دەدەیتەوە. چونکە هزرە ئەسیدسەکان لە خوێندا، ئەسید بەرهەم دێنن!

و(پاول ویلسون) هزرە وێرانکەرەکان بەفاکتەری بیماری دەزانێت و دەڵێت:

هەرکاتێك هزرێکی پڕ ڕق و بێزاری بە مێشکی مرۆڤدا گوزەر دەکات، ژەهرێکی کوشندە لەجەستەی ئەو کەسەدا دروست دەبێت!

و حەزرەتی عەلی(ڕ.خ) لەبارەی ئێرەییەوە دەڵێت: وای بە حاڵی حەسودەکان کە هەمیشە ڕۆحێکی لاواز و جەستەیەکی بیمار ولاوازیان هەیە!

و دوپاتی دەکەنەوە:

لە ئێرەیی دوربکەونەوە کە دەردێکی کوشندەیە!

و(د.عەلی پەڕیور) هۆکاری سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە(دیابت) لە دیدگای زانستی (پسیکو سوماتیك) ەوە بەمجۆرە ڕوندەکاتەوە: کاریگەریەکانی بزاوتی هیپوتالاموس لەرێی دەمارە ئیرادیەکانەوە دەبێتەمایەی داخران و تەسك بونەوەی ڕەگەکانی پەنکریاس و لەبەرئەوە دورگەناوەکیەکانی پەنکریاس بە کەمبوونی خوێن زۆر هەستیارن بەشێوەیەکی کاتی لەکار دەکەون د لە ئەنجامدا ڕێژەی ئەنسۆلین لە جەستەدا کەم دەبێتەوە وئەگەر ئەم کارە، ڕۆژانە چەند جارێك دوبارەبێتەوە وردە وردە شوێنە هەستیارەکانی پەنکریاس لەکاردەکەون و ئەو دەمەیە کە دەتوانرێت بوترێت کە نەخۆشی شەکرە دەست پێدەکات.

(نوسەر) وادەزانێت جەستە لەژێر کاریگەری ڕۆح دایەو دەڵێت: دۆخی جەستەی ئێمە شتێك نیە جگە لە ڕەنگدانەوەی حالاتە ڕۆحیەکانی خۆمان لەوانە: هەست و سۆز و بیروئایدیاکانی ئێمە، چونکە ئەوە ڕۆحە کە جەستەی ئێمە بەتەندروستی دەهێڵێتەوە یا نەخۆش دەخات!

(پەروین ئیعتیصامی) پێشنیارێکی جوان بۆ ساغلەمی ڕۆح دەکات و دەڵێت:

(توێشوی ئێرەیی هەڵمەگرە چونکە دوکەڵ و تۆزە، دەرزی کینە مەهاوێ چونکە دەبێتە خەنجەر) باشە هەنوکە زانیمان کە ڕۆح کارگوزاری نەخۆشی یا تەندروستیە لەلاشەی مرۆڤدا!

بەڵام ئەگەر پرسیارێکمان چۆن دەتوانین ڕۆح بەسەلامەتی بهێڵینەوە؟ و پسپۆڕانی دەروونزانی وەڵام دەدەنەوە:

هەموو کینە و ڕق، نائومێدی، نکۆڵی کردن، تەماح، چاوچنۆکی، و لەکۆتاییدا، لەدەستدانی هیوا!

بەڵام ئەگەر نەخۆش بکەوین بێگومان سەردانی پزیشک دەکەین، هەرچەند کە ئەم ڕۆژانە گیرۆدەی پزیشک و دکتۆر بوون خۆی لە خۆیدا مەینەتیەکە و هەربۆیە(خواجەی شیراز) بەم چەشنە نزامان بۆ دەکات:

لایەنت ئاتاجی نازی پزیشکان نەبێ، بوونی ناسکت ئێش و ڕێشی نەبێ.

پەنە نازی پزیشکەکانمان بیست، بەڵام شەرمەزاری پزیشکانیش ببیستن:

(چیرۆکی شەرمەزاری پزیشکێک)

ڕۆژێ پزیشکێک لەگەڵ هاوڕێکانی دا بەلای گۆرستانێکدا تێدەپەڕین کە لەپڕ دەستماڵەکەی خۆی کێشا بەسەریدا، هاوڕێکانی بەسەرسامیەوە پرسیاریان لێکرد (جەنابی دوکتۆر چیت بەسەر دێت کە هەرجارێ بەلای ئەم گۆرستانەدا گوزەردەکەیت دەستماڵەکەت دەدەیت بەسەری خۆتدا؟

پزیشک لە کاتێکدا کە بەهێواشی سەری خۆی لەژێر دەستماڵەکەی دەرهێنابوو وتی:(کاتێک سەیری ئەم گۆرستانە دەکەم دەبینم کە زۆربەی ئەو کەسانەی لێرەدا خەوتوون لە ئەنجامی ئەو دەرمانەی کە من دروستمکردووەو بەئەوانم داوە مردوون! لەبەر ئەمەیە کە شەرمەزارم لە ئاستیاندا)

و(نوسەر) لەگەڵ ڕۆحی خۆیدا بەمجۆرە چپە دەکات:

کاتێک کینەم گرتە دڵ، تۆم ئازاردا
کاتێک ئیرەییم برد، تۆم بریندارکرد
ئەو دەمەی نکوڵیم کرد، تۆم ڕەنجاند
و ئەودەمەی تەماح و چاوچنۆکیم نواند، بەتەڵخی پەرێشانم کردی
ئای ئەی ڕۆحی شەکەت و برینداری من چەند ئالیم پێ چەشتی!؟

و(جێک کانفیلد)بەم جۆرە لەسەر نەخۆشی دەدوێت:

نەخۆشی جەستەیی هەردەم بە شێوازێک پیشاندەری هەڵوێست وەرگرتنێکی هەڵەیە لەمەسەلە ڕۆحی و مەعنەویەکاندا، و بێگومان نیشانە پەیوەندیدارەکان دەتوانن بە ئێمە بڵێن کێماسیەکانی ڕۆحی نەخۆشەکەو گرفتی دەروونی ئەو کامەیە!

لەبیرتان نەچێت: ڕۆحی تەندروست، پارێزەری جەستەیەکی تەندروستە!

(بزورگی) لەبارەی پەیوەندی ڕۆح وجەستەوە دەڵێت:

خەڵک ناتوانن تەنانەت وێناشی بکەن کە گوفتارو هزرەکانیان کە لە ڕاستیدا ڕەنگدانەوەی حاڵەتە ڕۆحیەکانی ئەوانە چ کاریگەریەکی سەیر لەسەر جەستەی ئەوان بەجێدێڵێت، چونکە هەر نەخۆشیەکی جەستەیی، سەرچاوەو هۆکاری ڕۆحی خۆی هەیە و زۆرجار مرۆڤ بەوەرگرتنی ئەم

هەقیقەتە کە جەستەی ئەو لە(زەینی خودایی) دا وێنەیەکە لە دونیدی کەماڵدا، یەکسەر شیفای بۆ دێت، بەلام ئەگەر ڕوی لە بیرکردنەوەی نەرێنی و ڕق و ترس و زویری و نائومێدی کرد، بێگومان نەخۆشیەکە دەگەڕێتەوە !

(مەسیح علیه السلام) چاك دەیزانی کە نەخۆشی بەرەنجامی ڕۆحێکی بە گوناە ئالودەیە و هەر بۆیە کاتێك کەسێکی گیرۆدەی گولی بوو چاك دەکردەوە پێی دەوت: ئاگات لە ڕۆحی خۆت بێت بە گوناە ئالودەی مەکە ئەگینا نەخۆشیەکەت دەگەڕێتەوە !

کەواتە تکایە هەوڵبدەن بۆ هێشتنەوەی پاکی و پاراوی ڕۆحی خۆتان.

(نوسەر) ڕۆحی تەندروست بەمجۆرە وەسف دەکات:

ڕۆحی تەندروست

کینە ناگرێتە دڵ، خۆشەویستی دەکات

شەرمەزار نابێت، باوەڕی بەخۆی هەیە

تورە نابێت، بەبەزەیی یە

ڕۆحی تەندروست

تەماحباز نیە، هەموو شتێك بەشی دەکات

ئێرەیی نابات، خۆی بەشایان دەزانێت

ڕۆحی تەندروست

ئاتاجی بە سەما وهەڵپەڕکێ وخۆنواندن بە خۆشی نیە

چونکە لەناخی خۆیدا بەدوای شادومانیدا دەگەڕێت ودەیدۆزێتەوە

ڕۆحی تەندروست

بۆ بەرزڕاگرتنی خۆی پێویستی بە بچوککردنەوەی ئەوانیتر نیە

چونکە دەزانێت هەر مرۆڤێك شاکارێکی خودابیە

ڕۆحی تەندروست

خۆشەویستی دەکات، خۆشەویستی دەبەخشێتەوە !

باشە تا ئێرە زانیمان کە:

لاشەی بیمار، بەرەنجامی ڕۆحی بیمارە

و ئێمەش بۆئەوەی جەستەیەکی تەندروستمان هەبێت

دەبێت هەوڵبدەین گیانێکی ئارام و ساغلەم و شادمان هەبێت !

☐ ئێستا پرسیارێك دێتە پێشەوە:

بۆ ئارامشی ڕۆح پێویستە چ کارێك بکەین؟

بۆتان دەڵێین:

وابدانێ منداڵێك باوکی خۆی ونکردووە و بەردەوام گریە و زاری دەکات و بەفرمێسکی چاوەکانی بیری باوکی دەکاتەوە.
ئێمە دەیدۆزینەوە وبۆ هێورکردنەوەی دەڵێین:
نیگەران مەبە! خۆت نارەحەت مەکە! تۆزێك خۆت بگرە!
باوکت بۆ دەدۆزینەوە! و پاشان هەوڵدەدەین لەبارەی باوکیەوە قسەی بۆ بکەین و پرسیار دەکەین بۆ نمونە باوکی چ جۆرە خواردنێکی بۆ کڕیوە؟ ئێمەش هەمان خواردنی بۆ دەستەبەر دەکەین! دەستێك دەهێنین بە دەموچاویدا و دەڵێین: (باوکت بەمزوانە دەگاتە جێ و تۆش خۆت فێری دەدەیتە باوەشی)
لەم حاڵەتەدا چی ڕوددەدات؟
منداڵەکە خەریکی خواردنی ئەو خۆراکە دەبێت هەرچەند چاوەکانی هێشتا فرمێسکیان پێوەیە بەلام ئەختێك هێور بۆتەوە!
ڕۆحیش بەم جۆرەیە! ئەو لەلایەن خالیقەکەیەوە لەم تەنیاییە تاڵەدا بەرەلاکراوە! و ئێمە بۆ ئارامشی ئەو پێویستە کارانێك ئەنجام بدەین کە ئەو(باوکی) خالیقەکەی بیربکەوێتەوە.
ئێستا لە ئێوە دەپرسین: خودا چ کارانێکی پێ خۆشە؟

....

ئێمەش پێرست ئاسا دەڵێین خوداوەند پێیخۆشە کە:
* خەڵکمان خۆش بوێت.
* بژێویەکی پاکمان هەبێت.
* ڕق و کینەمان لەکەس نەبێت.
* ئاقڵ بین و هەوڵبدەین لەپێناو زۆرکردنی ئاگایی خۆماندا.
* بەبێ بیانو ئەوانەمان خۆشبوێت کە ئێمەیان خۆش ناوێت!
* وە هەر مرۆڤێك بە پۆستەچی بزانین کە نامەی کردەوەکانی ئێمە بە مەنزڵی ئەو دەگەیەنێت!
وئەمەش واتە، هەموو شتێك لەپەیوەندیکردن بەخوداوە مانا وەردەگرێت و بەس!
واتە ئەگەر ئێمە بمانەوێت کارێك ئەنجام بدەین ئەختێك بیربکەینەوەو بزانین بەئەنجامدانی ئەم کارە خودا لە ئێمە ڕازی دەبێت یا نا؟
ئەمە ڕێسای گشت کردەوەکانی ئێمەبێت لە دنیا!
وبەم کارە ئارامی و سوکنایی ئەو منداڵە باوك ونکردووە واتە (ڕۆح) دەبینین.
تکایە زۆر بیر لەم بابەتانە بکەنەوە چونکە ئەگەر بمانەوێت ڕونکردنەوەی زیاتر بدەین دەیان کتێبی دەوێت کە ئێمەش باوەڕمان بەوە نیە، بەڵکو باوەڕمان بە(کورت و پوخت وێژی) هەیە.
بەلام بەرلەوە بچینە سەر بابەتەکەی دواتر لەبارەی ڕۆحەوە ورد و قوڵ سەیرێکی جەستە دەکەین ئاوەکو دڵۆپێك لەم دەریا مەزنەتان پیشانبدەین:

رایەڵی پەیوەندی نێوان جەستەو مرۆ و ڕۆح تاقانە ڕۆحی خودایی یە و وتمان کەجەستە هەڵگری ڕۆحی خودایی یە و گەردونی واتە خوداوەندە.

مەزنی وجود و عەقڵی گەورەی گەردونی واتە خوداوەندە. بەلام ئەمە نابێتە مایەی ئەوەی ئێمە لەبارەی گەورەیی ڕۆحەوە قسەمانکردووەو دیسان دەڵێین بەلام ئەمە نابێتە مایەی ئەوەی گەورەیی جەستە فەرامۆش بکەین! هەرچەند پێشتر وتوومانە بەلام تکایە باش گوێ بگرن:

جەستەی مرۆڤ خاوەنی ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (سەد تریلیۆن) خانەیە و هەریەک لەم خانانە خاوەنی ۱۰۰/۰۰۰ جینی جۆراوجۆرن.

هەر جینێك لەخۆگرتەی: ڕشتەیەکی درێژو پێچاوپێچی (دی،ئێن،ئەی) (D.N.A) یە و هەریەك لەم جینە وردو مایکرۆسکۆبیانە، گەلالەی جینیتیکی بونیادی لەخۆیاندا هەڵدەگرن کە سادەترینن لە کۆی جەستە، ئەگەر بتوانین هەموو ئەم ڕشتە پێچاوپێچانە بکەینەوە و بیانبەستین پێکەوەدرێژیەکەیان دەگاتە زیاتر لە(۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ کیلۆمەترکە نزیکەی ۸۰۰/۰۰۰ جارهێندەی دوری نێوان خۆرو زەویە.

☐ ئەوەی جێگای سەرنجە ! لەگەڵ ئەمەشدا قەبارەی هەموو ئەم ڕشتە مولوکولیانە (D.N.A) بەئەندازەی گوێزێك دەبێت!

وادەزانم هەر ئەم نیونیگایە بەمەبەستی ڕونکردنەوەی مەزنی و بێسنوری جەستەی بە ڕواڵەت سادەی ئێمە بەس بێت!

هەربۆیە(ئەربوج کابید) دەڵێت: **ئێمە لە جیهاندا نین، بەڵکو جیهان لەدەرونی ئێمەدایە!**

وحەزرەتی عەلی(ڕ.خ) چەندەها جار فەرمویانە: **خودناسی = بەخوداناسی**

مەبەستی ئەوان لە **خودناسی** دوو شتە:

یەکەم: قوڵبونەوەو تێرامان لە بونیادی جەستە.

دووەم: بیرکردنەوە لە مەعنەویاتی ڕۆحی و دەرونی.

ئێمەش بەپێی وتەکەی بەڕێزیان دەمانەوێت باشتر خۆمان بناسین!

چونکە(ئەلبێرت ئەنیشتاین) بڕوای وایە:

وتەی بنەڕەتی ئەمەیە کە ئێمە دەبێت ناسینی خودا وەك هێزێکی میتافیزیك، و ناسینی خودی خۆمان وەك هێزێکی مادی لەبەرچاوبگرین، واتە دەبێت هەم ئەسڵی خودایی خۆمان بناسین و هەم خالیق!

باشە، ئەمەش باسێکی زۆر کورت لەبارەی جەستە !

ئەنوکە دەچینەوە سەر باسەکەی خۆمان لەمەڕ ڕۆح، بەلام ڕەنگە پرسیار بکەن:

ڕۆح بە چ شێوەیەك لەگەڵ ئێمە پەیوەندی بەرقەرار دەکات و دێتەگۆ؟

(د.محسن فەرشاد) بەمجۆرە وەلام دەداتەوە:

ئەنلی گەورەی گەردونی کە دەتوانین بە رۆحی بونەوەرەکان، هێزی گەورەی وجود، زاتی پەهای ژیانی جیهان و سەرەنجام(خوداوەندی مەزن و بالا) ناوزەدبکەین کە لەرێی جۆراوجۆرەوە لەوانە(هەستی شەشەم) لەگەڵ مرۆڤدا پەیوەندی دەبەستێت، ئێمە لەگەڵ ئەو پەیوەندیمان هەیە بەلام لە ئاکامی گرنگی پێنەدان دەلاقەکانی مەعریفەمان بەڕوی خۆماندا داخستووە بەلام ئێمە لەهەر ساتێکدا هەروەك ئۆکسجینێك کە هەناسەی پێدەدەین لەگەڵ ئەودا لە پەیوەندیداین بەلام وەرگرەکانی ئێمە بەهۆی بایەخ نەدان بە پێویستیە دەرونیەکانی خود، شەپۆلەکانی ئەو وەرناگرن و یاخود توانای راکێشانی ئەویان نیە! ناسینی هێزە نەناسراوەکان یا هەستی شەشەم، رێگەیەکە بۆ راکێشان و کەشفکردنی ئەم شەپۆل و فریکانسانە!

لە رۆژگاری ئێمەدا هەبوونی(هەستی شەشەم) چیتر بە وەهم و هەڵە هەژمار ناکرێت، بەڵکو هێزێکە کە لەناو دەرونی مرۆڤدا قەراری گرتووە بەلام باش نەناسێنراوە، مرۆڤ لە ئۆقیانوسێك لە شعور و ئاگایی گەردونی دا دەژی کە بەداخەوە لە ئاستە کەم قوڵیەکانی دا ماوەتەوە چینە قوڵەکانی نابینێت و ناناسێت!

(مەولانا) ش نامۆبونی مرۆڤ لەگەڵ وجوددا پەسەند دەکات و دەڵێت:

هەموو گەردەکانی جیهان بە نهێنی بەتۆ دەڵێن شەو و رۆژ،

ئێمە گوێچکەین و دیدەین و بەهۆشین، لەگەڵ ئێوەی نامەحرەمدا خامۆشین.

و(سەعدی) ئەم نامۆبونەی مرۆڤ بە خۆشەویستی دونیا دەزانێت و دەڵێت لە پێناو شروشیتاڵ و ئارەزوبازی دا مرۆڤ بەردەوام ئاشوب بەرپا دەکات:

برای خلق و دلق و جلق، ادم کند اشوب در دنیا دمادم

باشە ئێستا زانیمان ئێمە هەمومان لەهێزی گەورە ویەنرخی(هەستی شەشەم) بەهرەمەندین بەلام رێگە بپرسیت: چۆن بتوانین هەستی شەشەم بەهێزبکەین؟

و ئێمەش دەڵێین: بۆ بەهێزکردنی هەستی شەشەم پێویست ناکات کە تۆ جلی دەروێشەکان لەبەر بکەیت، لەژیانی کۆمەلایەتی دوربکەویتەوە پەنا ببەیتە بەردامێنی چیاکان و ببیتە گیاخۆر و بەکورتی لە جیهان دابرێیت و گۆشەگیربیت.

(د.شەریعەتی)گوتەکەی ئێمە پەسەند دەکات و دەڵێت:

لەهەموو شتێك بناڵێ و لەگەڵ هیچ ئاوێتەمەبە، بەپاکی مانەوە لە گۆشەگیری دا نە دژوارە و نە بەهادارە!

پسپۆرانی زانستی میتافیزیك دەڵێن:

بۆ بەهێزکردنی هەستی شەشەم دەبێت خەریکی زانستی هەناوی و بەدەستهێنانی مەعریفەی مەعنەوی بیت، ئەم مەشقە بۆ هەموان دەکرێت چونکە دەبێت ژیانی خۆمان تەرخان بکەین بۆ خزمەتکردنی خەلك و ئامانجە راستەقینەو واقیعیەکانی ژیان وەك:

* پەروەردەی ڕاست و دروستی خود
* ڕاستگۆبوون لەگەڵ خود
* خزمەتکردنی کۆمەڵگە
* خۆپاراستن لە ناپاکی و چەپەڵی
*چاکە گەیاندن و مامەڵەی شایستە لەگەڵ دەوروبەر
* پەروەردەکردنی ڕاست و پەیامداری منداڵەکانی خود
* دورکەوتنەوە لە ڕیا، ڕوپامایی وخۆپەسەندی
* میانەوەڕەوی لە خەو وخۆراك و کاروباری سێکسی
* خەڵوەتکردن بۆچەند دەقەیەك بەشێوەیەکی شەوانەڕۆژی بۆ نیایش وپەرستش.

هەنوکە زانیمان پێویست بە مەشق وراهێنانی سەیر وسەمەرە ناکات!

تکایە بەهەڵەدا مەچن!

ئێمە ناتوانین ڕەفتارێکی زۆر چەوت وئازاردەرمان لەگەڵ باوك دایك ومنداڵ وهاوکار وهاوسێکانی خۆمان هەبێت پاشان بێینەوە بۆ ماڵ ونەختێك سەوزە بخۆین وەك بڵێیت، گۆشت خۆرنین، پاشان سی چل دانە مۆم دابگیرسێنین وبەهەڵە ناوی بنێین موکاشەفە یا میدی تێیشن!

تکایە بەهەڵەدا مەچن!

ئێمە هەرگز ناتوانین بازرگانی وتێچووی بژێوی ژیانی خۆمان لەسەر بەستێنی عەمبارکردنی پێداویستی خەڵك ودەلالّ بازی قیزەون ودزی وبەرتیل بنیات بنێین، پاشان خەڵوەتێك بۆ خۆمان بدۆزینەوە وبەرماڵێك ڕابخەین وبەوتنی ڕاست ودروستی هەندێك ئەزکاری عەرەبی وابزانین بەڵێ ئێستا پەیوەندیەکە بەراقەرار بووە.

ئەڵبەتە ڕەنگە لە هەرکام لەو حاڵەتانەی باسمانکرد پەیوەندیەکەی تۆ کۆنێکت بووبێت بەلام بە کوێ وە؟ نازانین!

هەرچەند شێوازی ژیانێك کە هەتە بەرهەمی ئەم کۆنێکت بونە پیشان دەدات کە پەیوەندیت بە کوێوە کردووە، لەگەڵ شەیتان یا خودا!

پسپۆرانی زانستە باتنیەکان، ئامرازە پراکتیکیەکانی هەستی شەشەم بەمجۆرە ناودەبەن: تەلەپاتی، مێدی تێشن، موراقەبە، روناکبینی و موکاشەفە!

باسکردن لەبارەی ئەو حاڵەتانەی سەرەوە هەریەکەیان کتێبێکی جیای دەوێت.

بەلام چۆن دەتوانین هەست بەبوونی هەستی شەشەم بکەین؟

پەردەی یەکەم:

بێگومان تا ئێستا بۆتان هاتۆتە پێشەوە کە دەتەوێت بۆ سەفەر برۆیت بەلام هەر لە سەرەتاوە هەستێکی باشت نیە و هێزێك لەدەرونەوە ورتە ورت دەکات(مەڕۆ بۆ ئەم سەفەرە!)

بەلام تۆ بەناچاری بۆ ئەم سەفەرە دەڕۆیت و لە کۆتایی دا، ئەو ڕوداوە تاڵەی کەبەشێوەی حاڵەتی(دڵەراوکێ) یا(هەستی خراپ) لە تۆدا سەرهەڵدا بوو دەقەومێت وتۆش دەڵێیت:(من هەر لەسەرەتاوە هەستێکی باشم بۆ ئەم سەفەرە نەبوو!)

پسپۆڕان بەم حاڵەتە دەڵێن: ڕوناکبینی یا هەمان هەستی شەشەم.

پەردەی دووەم:

دەرگاری ماڵەوە دادەخەیت و بۆ کارێك دەچیتە دەرەوە، لەپڕ نازانیت لەکوێوەو چ کەسێك بە چ قسەیەك لە زەینی تۆدا دەڵێت: بەلوعەی غازەکەت نەگرتۆتەوە!

تۆ بۆ سانێك دودڵ دەبیت و دواجار تەسلیم دەبیت و دەرگاکە دەکەیتەوە و دەرۆیتە ماڵەوە و بەسەرسوڕمانەوە دەبینیت کە بەلوعەی غازەکە نەگیراوەتەوە!

پسپۆڕان بەم حاڵەتە دەڵێن: روناك بیستن یا هەمان(هەستی شەشەم)

کەواتە زانیمان کە گوتاری رۆح لەگەڵ ئێمە لەڕێی (هەستی شەشەم)ەوە ئەنجام دەدرێت.

(مەولانا) هەستی شەشەم هاتنە گۆ بەبێ قسەکردن دادەنێت و دەڵێت:

ای خدا بنما تو جان را ان مقام کاندرو بی حرف می روید کلام

خودایا تۆ ئەو پێگەیە بە گیان ببەخشە، کە بەبێ پیت گوتەی لێ دەڕوێت.

عاریفەکان بڕوایان وایەکە:

ئەوەی لە خەودا، عاریف دەیبینێت(خەونی راستگۆیانە)یە، و ئەوەی لە بێداری دا ڕوی تێدەکات (موکاشەفەیە)!

و(خواجەی شیراز) هەستی شەشەم بە بانگەرێك لە غەیبەوە دەزانێت و دەڵێت:

ساقی بیا کە هاتف غیب بەمژدە گفت بادرد صبر کن کە دوا می فرستمت

ساقی وەرە کە بانگکەری غەیب بەمزگێنی وتی، لەگەڵ دەردا هەڵبەکە دەوات بۆ دەنێرم

بەلام(پل ژاکۆ) لەبارەی تیکچونی هەستی شەشەمەوە دەڵێت: ترسی زۆر، تاسەمەندی، شۆکی سۆزداری، تورەیی و نیگەرانی، هەرهەموویان دەبنەمایەی ئەوەی کە وەرگرتنی ئەو پەیامانەی لەڕێی هەستی شەشەمەوە بە ئاگایی مرۆڤ دەگەن بشێوێت!

کەواتە، ئارامی دەرون، مەرجی یەکەمی وەرگرتنی پەیامەکانی هەستی شەشەمە!

(د.ئەلیکسس کارێل) پزیشکی نەشتەرگەرو خاوەنی خەلاتی نۆبڵ کە هەر لە نێونجی تەمەنی خۆیەوە لێکۆڵینەوەی بەرفراوانی لەبارەی نیایشەوە ئەنجام داوە دەڵێت:

(من دوای ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی زۆر لەبارەی شارستانێتیە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤایەتیەوە لە شارستانێتی خێڵەکی و بەرایی یەوە لە ولاتانی ئاسیا و ئەفریقاوە بگرە تا شارستانیە پێشکەوتوەکانی شارنشینی و ورد بوونەوە لە حاڵەتەکانی مرۆڤ بەم ئەنجامە گەیشتم: لە نێوان کۆمەڵگە مرۆییەکان گروپێك لە خەڵك هەیە کەلە کاتێکی دیاریکراو لە رۆژ یا شەودا بە ئامادەگیەکی تەواوە خەریکی نیایش دەبن! شتێك کە بەلامەوە سەیر بوو ئەمە بوو کە ئەم گروپە هەمیشە خاوەن

هەستێکی بەهێزی شەشەم و وزەیەکی نا ئاسایی و لەبار بۆ ئەنجامدانی کاروبارەکانی خۆیانن و هەرگیز دوچاری بێهیوایی و نائومێدی نابن!

سەیرتر ئەوەیە کە ئەم جۆرە کەسانە خاوەنی جۆرێك لە وزەی ئەکتیف و چالاکن کە پێ دەنێنە هەر جێیەك ئەم وزە پۆزەتیفە لە ئەوان دەڕژێت و بلاودەبێتەوە)

(د.ئەلیکسس کاریل) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆیدا بەم ئەنجامە دەگات: نیایش، لە ڕێکخستنی ئارامشی مرۆڤ و حاڵەتە ڕۆحیەکانیدا لەوانە هەستی شەشەم یەکجار سودبەخش و کاریگەر دەبێت!

و بەگەلەییەوە دەربارەی نیایشی بێناوەرۆك دەڵێت: بەلام چی لە مرۆڤێك بکەیت کە بەیانیان نیایش دەکات و تا شەو دادێت وەك سەگێکی هار وایە!

و ئێوە بێگومان باش دەزانن کە سەگی هار واتە خوی خراپ، واتە شەیتان!

بۆ باشتر دەرککردن ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی دیتنی شەیتان)

ڕۆژێك پیاوێکی بەدخو هات بۆلای بالول و وتی: زۆر حەزدەکەم شەیتان ببینم، بالول سەیرێکی پیاوەکەی کرد و وتی:ئەگەر لەماڵەوە ئاوێنەت نیە سەیری ئاوێکی زوڵاڵ بکە!

(عەللامە محمد تەقی جەعفەری) کەسێك کە برتراند راسل لە وەسیەتنامە سیاسیەکەی دا بە ناو فەیلەسوفی جیهان ناویدەبات: بە توێژینەوە لە ئادابەکانی نیایش لە شارستانێتیە فرە وجیاوازە مرۆییەکاندا پەی بەم مەسەلەیە دەبەین کە یەکێك لە بەرزو بالاترین حاڵەتەکانی نیایش (نوێژ)ە ڕەنگە هەر لەبەر ئەم هۆکارەش بێت کە نوێژ خوێنان لە گشت ئاینە ئاسمانیەکاندا بونیان هەیە و ڕێزو شکۆی بۆ دادەنێن!

(عەتتاری نەیشابوری) لەبارەی نوێژەوە دەڵێت:

نوێژی تۆ ڕێك ئەودەمەیە، کە لە دڵدا تەنها یادی خودابێ، نوێژی تۆ ئەودەمە دەبێتە نوێژ، کە لە غەیری ئەو بێنیاز بی.

(ئەلکسیس کاریل) ئاکامی توێژینەوەکانی خۆی لەبارەی نوێژەوە بەمجۆرە دەنوسێتەوە:

نوێژ گفتوگۆی بونەوەرێکی یەگجار بچوکە، لە بەرامبەر زاتێکی یەگجار مەزندا!

(جوبران خەلیل جوبران) نوێژ بە موزیکی دڵ دەزانێت ودەڵێت:

نوێژ ئەو ساتەیە کە خوداوەند گوێ ڕادێرێت بۆ موزیکی دڵی بەندەکەی!

بێگومان حەزرەتی سەجاد لەم مەسەلەیە بەئاگا بوو، ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی گەورەیی حزوور)

(سەعدی) لەڕۆژی مەحشەر کە دڵتەزێن دەبێت، یەکم پرسیار لەبارەی نوێژەوە دەبێت

دەڵێن دمەو ئێوارەیەك حەزرەتی سەجاد دەستنوێژی گرتبوو لە گۆشەیەکی مزگەوتدا راوەستابوو بەرەنگ بڕسکاوی و لاشەیەکی لەرزۆکەوە!

پرسیاریان لێکرد: تۆ چیت بەسەر دێت کە بەمجۆرە هەڵدەلەرزیت ورەنگت لەڕو براوە؟

حەزرەتی سەججاد لەوەڵامدا دەڵێت: نازانن لەئاست حزوری کێدا دەوەستم!

ئەم لەرزین ورەنگ لەڕو پەڕیوەیەم بەهۆی شکۆمەندی ئەو زاتەوەیە!

وخوداوەند لەبارەی نوێژەوە دەڵێت: (وأقيم الصلوة لذكرى) (نوێژ بۆ یادی من بەرپابکەن) سورەتی طه ئایەتی ١٤)

(مەولاناش) نوێژ دەخوێنێت بەلام لە کۆتایی نوێژەکەیدا دەم بەگلەییە وبەمجۆرە رەخنە لە خۆی دەگرێت.

اگر نە روی دل اندر برابرت دارم   من این نماز حساب نماز نشمارم

ز عشق روی تو من رو بەقبلە اوردم   وگرنە من ز نماز و زقبلە بیزارم

ازین نماز ریایی چنان خجل شدم   کە در برابر رویت نظر برنمی ارم

نماز کن بە صفت چون فرشتە باید   ومن هنوز در صف دیو دد گرفتارم

کسی را کە جامە بر سگ زند نمازی نیست   نماز من کە پزیرد کە در بغل دارم

لزاین نماز نباشد بەجز کە ازارت   همان بە کە تورابیش ازین نیازارم

لز این نماز غرض ان بود کە من با تو   حدیث درد فراق تو، باز بگزارم

وگرنە این چ نماز بود کە من بی تو   نشستە روی بە محراب و دل بەبازارم

واتە(ئەگەر ڕوی دڵم نەکەمە تۆ، من ئەم نوێژە بە نوێژ هەژمار ناکەم، ئەوینی تۆیە ڕوی منی کردۆتە قیبلە، ئەگینا من لە نوێژ ولە ڕوگە بێزارم، لەم نوێژە ڕوپامایی یە هێندە شەرمەزارم، کە ڕوم نیە سرەڵبڕم لە ڕوتا، نوێژ بکە فریشتە ئاسا، ومن هێشتا لە سیفەتی دێو ودرنجدام، کەسێك کە بەسەگ کراسەکەی گلاو بێت نوێژی پێوە نیە، نوێژی من کێ قبوڵی دەکات کە لەبن هەنگلمایە، لەم نوێژە جگە لە ئازاردانی تۆ هیچم دەست ناکەوێت، واباشترە لەمە زیاتر ئازارت نەدەم، مەبەست لەم نوێژە ئەوەبوو، کەمن خەمی دەردی هیجران بەتۆ بڵێم، ئەگینا ئەمە چ نوێژێکە کەمن بێ تۆ، ڕو لە میحراب دانیشتووم و دڵ لە بازارم)

☐ بەلام پرسیارێك: ئایا تۆش نیایش دەکەیت و نوێژ دەخوێنێت؟ بۆچی؟

....

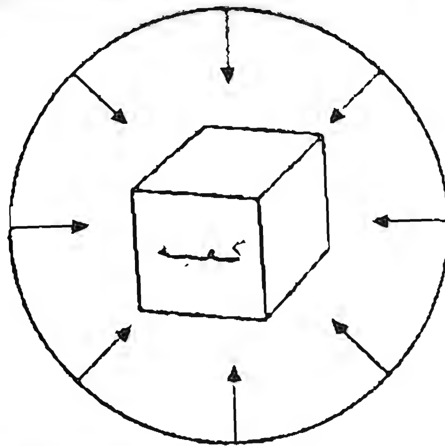
هەنوکە زانیمان کە ڕۆح سپاردەیەکی خودایە کە بەکارهێنان و تایبەتمەندی و کاریگەری خۆی هەیە کە ئەگەر ئەوانە بەکاربێنین، بێگومان لە ژیاندا زۆر شادومان و سەرکەوتوو دەبین!

وتمان کە یەکێك لە ڕێگاکانی ئارامشی ڕۆح، نیایش کردنە، بەتایبەت نوێژ خوێندنە!

باشە ئێستا پێشنیار دەکەین کە چاو لێکبنێن و لەو جێیەی کە هەن بە شێوەیەکی ستونی نزیکەونەوە.

سەرەتا لە گەڕەك، شەقام و شار بچنە دەرەوە و درێژە بەم کارەبدەن تا دەگەنە بان گۆی زەوی، ئێستا سەیرێکی گۆی زەوی بکەن.....

گروپێك لە خەڵکی موسڵمان لە کات و ساتێکی تایبیەت و دیاریکراودا بەپەیڤ وشەگەلێکی دیاریکراوو یەکسان ڕو لە شوێنێکی تایبەت و دیاریکراو دەوەستن و نوێژ دەخوێنن و ئەم شێوەیەی خوارەوە پێکدێنن:



باشە بێگومان وشەی دوا پەیڤتان بیستووە!

لە کۆڕێکدا، ئۆرکستێری موزیك، جوانترین و دلگیرترین ئاوازی خۆی وەك دواپەیڤ پێشکەشی ئامادەبوان دەکات.

لە ڕیستۆرانتێکدا، سەروەستا، موقەبیلاتی تایبەتی خۆی پێشکەش بە کرپار دەکات و ئێستا بابزانین دوا پەیڤی نوێژ چیە؟

دواین پەیڤی نوێژ لەڕاستیدا سەرەتایەکە لەسەر کۆتاییەك!

دەپرسیت: بۆچی؟

دەڵێین: چونکە وشەی سەلام هەمیشە لەسەرەتای هاتن و ئامادەبووندا بەیان دەکرێت، بەلام لەنوێژدا، پەیڤی سەلام لە کۆتایی دا بەیان دەکرێت!

ئەمەش بابەتێکی زۆر قوڵ و پڕمانایە!

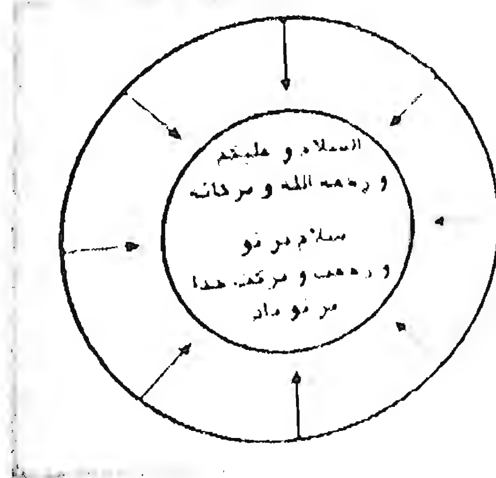
هەنوکە وایدابنێ کە کابە لەسەر زەوی هەڵدەگرن، چی دەبینیت؟

ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك دەبینین کە بەبێ ئەوەی یەکتر ببینن بە یەکتر دەڵێن:

((السلام علیکم ورحمه الله وبرکاته))

((سڵاو ڕەحمەت و سۆزو بەرەکەتی خودا لەسەر ئێوە))

لە ئاکامدا دەتوانین ئەم وێنەیە بکێشین:



(شەمسی تەبریزی) پشتگیری وتەکەی ئێمە دەکات و دەڵێت:

مادام لەلایەکەوە دەبێت ڕووەو کابە نوێژ بکەیت، وایدابنێ، هەموو خەڵکی جیهان کۆبونەتەوە، بەدەوری کابەدا ئەڵقەیان بەستووە، کاتێك کابە لە نێوان ئەڵقەکەدا هەڵبگریت، نەك کڕنوشی هەریەکێك بەرەو ئەویترە، بەڵکو کڕنوشی بۆ دڵی خۆی بردووە!

و(فەخرەدینی عیراقی) لەوتەیەکی پڕمانادا دەڵێت: نوێژێکی تۆ بەبێ تۆ، باشترە لە حەفتا نوێژی تۆ لەگەڵ تۆ!

بەڕاستی کە:

کابە، بەرێکی هێمایە تا ڕێ ون نەکرێت لەوجێیە   حاجی ئیحرامێکی دی ببەستەو بڕوانە یار لەکوێ بە

ئەم چیرۆکە لە عاریفی گەورە(شبلی)یەوە دەگێڕینەوە:

(چیرۆکی سوتاندنی کابە)

لەماڵی خۆت، پەرستشی ماڵی خودا بکە تا ماڵی دوارۆژت ئاوابێت   (ئیبن سینا)

ڕۆژێك شبلییان بینی کە مەشخەڵێکی بەدەستەوە بوو ڕای دەکرد، پرسیاریان لێکرد بۆکوێ بەم خێراییە؟

وتی: (دەڕۆم ئاور لە کابە وەردەم، تاوەکو خەڵك تەنها بەخودای کابەوە مژوڵ بن!)

و ڕەنگە شبلی ویستبێتی بڵێت:

ئەوانەی بەسەر بەدوای کابەدا ڕۆشتن، ڕۆشتن تا لەو خانەدا خودا ببینن، چونکە سەرەنجام بە مەقسەد گەیشتن، زۆر گەڕان و خودایان نەبینی، کاتێك لەو خانە وەك ئەرکێك ئیعتیکافیان کرد، لە پڕ بانگەوازێکیان لەهەمان خانەوە بیست، کە ئەی خانە پەرستان چی دەپەرستن؟ گڵ و بەرد! ئەو خانە بپەرستن کە پاکان داوایانکرد.

☐ خاڵێکی گرنگ! ئێمە بەنیازنین کە بابەتە دوبارەو سواوەکان بگێڕینەوە، یاخود خوانەخواستە، نان بە نرخی ڕۆژ بخۆین! هەرگیز! چونکە نە پێویستمانە! نەبڕوامان پێی هەیە!

چونکە بڕوامان بە وتەکەی د. شەریعەتی هەیە کە دەڵێت:

پێنوس، ئەوتەمی منه!
سوێند بە پێنوس و ئەو خوێنە ڕەشەی لە گەروی دەتکێ، سوێند،
بە ئاونگی خوێنێك کە لەزاری دەچۆڕێت، سوێند
بە هاوارو ناڵەی ئازارێك کە لە سینەی دەئاخێزێت، سوێند،
کە تەوتەمە پیرۆزەکەم نافرۆشم،
تەسلیمی دەستگێڕی ناکەم،
بە تورەکەی زێڕی نادەم،
بەسەر پەنجەی ساختەکاری ناسپێرم!

و هەروەها باوەڕمان بە وتەکەی(حەسەنی بەسری) هەیە:
پرسیاریان لە حەسەنی بەسری کرد: موسڵمانی چیە؟ موسڵمان کێیە؟
وتی: موسڵمانی لە کتێبدایەو موسڵمانان لە ژێر خاکدان!

بەلام چەند جوانە هەر دیاردەیەك ئاگایانە لە دیدگای ئەبستمۆلۆژیەوە تاوتوێ بکەین، هەنوکە لە دەلاقەی زانستی ڕۆژەوە جارێکیتر سەیری کاریگەری وشەکانی گوڵاوی سەرمۆری نوێژ دەکەین...

(دبی مۆر) دەروونناسی بیرمەند دەڵێت:
مرۆڤ وزەیە و وزەش هەرگیز لەناو ناچێت
و لە ئەنجامدا هەر قسەیەك کە لەزاری ئێمە دێتەدەرەوە
لەبەرئەوەی وزە بەرهەم دێنێت بەناچاری بەرەولای خۆمان دەگەڕێتەوە!

و(جك كانفيلد) گوتەکەی دبی مۆر پەسەند دەکات و دەڵێت:
بەگوێرەی یاسای بونەوەر، هەر تەوژمێکی هزری بۆ نێرەرەکەی دەگەڕێتەوە!
بەواتایەکی تر: خوداوەند پێویستی بە ستایش و پیاهەڵدانی ئێمە نیە لە نوێژدا، ئەو دەیەوێت(بەلەبەرچاوگرتنی پێناسەکانی وزە ودەنگدانەوەکانی) لە ڕاستیدا ئێمە بە بەیانکردنی باشترین پەیڤ و پیرۆزترین وشە وبۆن خۆشترین گوتە، بەردەوام ڕۆحمان تەندروست وپاراو وژیانمان دامەزراو د لێوان لە شادی بێت!

واتە، خودا ئێمەی لە خۆمان خۆشتر دەوێت!
و ئەم جەختکردنەوە لەسەر نوێژ شتێك نیە جگە لەمەی کە دەیەوێت ئێمە بەبەزەیی تر تەندروستر و شادومانتر بژین و بەس!

کەواتە بە گوتەی(ئەلکسیس کارل و محمد تەقی جەعفەری:
ئەگەر نوێژ بە ئامادەیی دڵ بێت
بێگومان لەگەڵ ئەو ناوەندی وزەیەدا پەیوەندی بەرقەرار دەکات
وبەهەمان شێوە کە لەوێنەکەدا تێبینیتان کرد،
کۆمەڵێك لە چەندین ملیۆن وزەی پۆزەتیڤ

لە نێوان نوێژ خوێنەکاندا، دروست وئاڵوگۆڕ دەکرێت.

لە نێوان نوێژ خوێنەکاندا، دروست وئاڵوگۆڕ دەکرێت. ئەمە دوای تەواوبوونی ئەم جۆرە نوێژانە_واتە نوێژە راستەقینەکان، نەك درۆینە_ کەسی ئەنجامی ئەمە دوای تەواوبوونی ئەم جۆرە نوێژانە_واتە نوێژە راستەقینەکان، نەك درۆینە_ کەسی نوێژخوێن، تەپڕپاراوییەکی تایبەت لە ڕۆحی خۆیدا هەست پێدەکات و وەك دەوترێت گڵۆپەکەی دادەگیرسێت! و ڕۆحی ئێمە هەر ئەو گڵۆپەیە کەبەبێ پەیوەندی بەئەوەوە خامۆش دەبێت، بەلام کاتێك لە ڕێی نوێژەوە بەسەنتەری وزەوە پەیوەست دەبێت، درەوشاوەو ڕوناك بۆتەوە و بێ نوێکی ئارامش ڕوی تێدەکات.

کەواتە تکایە لە تاریکایی جادەی ژیاندا بە گڵۆپی هەلکراوەوە بجوڵێن!

کەواتە، بەرهەم و کاکڵەی نوێژ، لە خۆشویستنی یەکتردا کورت دەبێتەوە.

□ خاڵێکی گرنگ!

بەواتایەکی تر:

نوێژ، وانەی ئەوینە و بەس!

واتە: ڕێی گەیشتن بەخودا، بەناو خەڵکدا دەگوزەرێت.

کەواتە ئەگەر دەخوازیت نوێژخوێنێکی راستەقینە و مەحبوبی مەعبود بیت،

سەرەتا خەڵکت خۆش بوێت و هەوڵبدە

تاچقڵێك لەچاو و ئێسکێك لەگەروی دەردەدارێکدا، دەربێنیت.

هەر بەم سادەییە!

هەر بۆیە سەعدی دەڵێت:

خولناسان ڕو لە خەڵك پشت لە قیبلە نوێژ دەخوێنن.

بەلام لەوانەیە پرسیار بکەیت: نوێژی ڕاستەقینە لەگەڵ نوێژی درۆینە چ جیاوازیەکی هەیە؟

ونێمە دەڵێین تەماشای ئەم شانۆیەی خوارەوە بکەن:

پەردەی یەکەم:

کەسی پەیوەندیدار خەریکی نوێژکردنە بەلام لەپەسا هەرچی هەورازو نشێوی جەستەی هەیە دەیخورێنێت، وادەزانیت لەم چرکەساتە تایبەتانەدا هەرچی ئاڵۆشی دنیایە بەربونەتە گیانی ئەو!

پەردەی دووەم:

کەسی نوێژخۆێن وەك ئەوەی کارەبای سفرەی نانخواردن ڕادەخرێت ورایدەگەیەنن:(نان ئامادەیە) کەسی نوێژخۆێن وەك ئەوەی کارەبای سری فێزیان لێبەستبێت_ بۆ ڕاحەتبوونی دواتری_ دەموودەست دەستنوێژ دەگرێت و بەجۆرێك نوێژ دەکات کە خۆشی نازانێت چی دەڵێت، بۆنی خواردن دێت و ئەو لەزەینی خۆیدا بیر لە بریانی و بنکرەکەی دەکاتەوە و ...

دوای تەواو بوون دەڵێت:(ئۆخەی ڕاحەت بووم!)

وادەزانیت دوای ماوەیەکی زۆر دووری لە دەبلیوسی! هەنوکە بەسەرفەرازی لەوێ هاتۆتە دەرەوە!

پەردەی سێیەم:

کەسی نوێژخوێن کە کارمەندە خەریکی نوێژ کردنەو دوای چەند ساتێك...

دەڕوات بۆ شوێنی کارەکەی و کارەکانی تاوتوێ دەکات،
چاودەگێڕێتەوە بەتێکهەڵچوون لەگەڵ یەکێك لە هاوکارەکانی دا
لەهۆکاری کەمکردنەوەی ئۆفەرتایمەکەی دەکۆڵێتەوە،
و دوای تەواوبوونی نوێژەکەی، پەی بە زۆرێك لە تەمومژاویەکانی شوێنکارەکەی دەبات!

پەردەی چوارەم:

نوێژخوێن کاسب و بازرگانە، نوێژ دادەبەستێت و دوای چەند ساتێك...
دەچێتە ناوبازاڕ و لە هۆکاری بێبازاڕیەکەی دەکۆڵێتەوە،
کەمی کاڵاکانی لە عەمباردا تاوتوێ دەکات، پاشان بڕیار دەدات کە بەیانی فلان شت بکڕێ چونکە قازانجێکی زۆری هەیە و...
و دوای تەواوبونی نوێژەکەی یەکسەر دەڵێت:
(بەڕاست بیرم کەوتەوە، ئەو چەکەم لەوێ داناوە، ئەو کلیلەی کە ونمکردوە لە چەکمەچەی دامناوەو...)
وئەمەش ئەو نوێژەیە کە مەولەوی دەڵێت:

لەم نوێژی خۆنواندنە بەجۆرێك خەجاڵەت بووم...

ئێمە ئەم نوێژانە بە نوێژی حەقیقی نازانین بەڵکو تەنها بە تەرکیزێکی فیکری دەزانین لەگەڵ وەرزش و نەرمشێکی گونجاودا! کە هیچ کاریگەریەکی لەسەر ڕۆح و جەستە نیە!
کەواتە زانیمان ئەگەر ڕۆحێکی سەوزو تەڕو پاراومان هەبێت بێگومان جەستەشمان لە ساغلەمی و تەندروستی بەهرەمەند دەبێت، و پاشان وتمان کە ڕۆح بە چ شێوەیەك لەگەڵ ئێمە دەدوێت و ئێمە بۆ ئارامشی ڕۆح کە بەردەوام لە پەیکەری ئێمەدا وەك (منداڵێکی باوك ونکردو)ە چ کارگەلێك پێویستە ئەنجام بدەین!
و(بزورگی) چووەتە سەر دوندی شاخێك و دەڵێت:
وەرن بە شادومانی بژین
کۆببنەوە تا لەجیهانێکی لێوان لە بیماری
کۆمەڵگەیەك لە ساغڵەمی ڕۆحانی دابمەزرێنین
وەرنە پێشەوە تا دور لە نەخۆشیە ڕۆحیەکان، بژین!
هەنوکە دەگەڕێینەوە سەرباسی ڕۆحی تەندروست و گوێ ڕادێرین بۆ وتەکانی(سوهراب سپەهری) کە چۆنچۆنی تەڕی و پاراوی بەڕۆحی خۆی دەبەخشێت:

ڵاڵەزێك دێم و پەیامێك دەهێنم.
نود دەڕژێمە ناو دەمارەکانەوە
و هاوار دەکەم:
ئەی ئەوانەی زەمبیلەکانتان پڕ خەونە

سێوم هێناوه، سێوه سورەی خۆر
بێم گوڵه یاسەمین ئەدەم بەگەدا
گوارەیەکی دیکه ئەکەمە گوێی ئافرەتێکی جوانی گوڵ
بەکوێر ئەڵێم: چەند خۆشه تەماشای باخ!
ئەبمه گەڕیدەیەك، بەکۆڵانەکانا ئەگەڕێم!
هاوار ئەکەم: هێی شەونم، شەونم، شەونم
ڕێبوارێك دەڵێت: بەڕاست، شەوێکی تاریکه
کاکێشانێکی ئەدەمێ
لەسەر پردەکه کچێکی بێ قاچه
(ورچی گەورە) لەگەردنی ئاوێزان دەکەم
هەرچی جنێوی سەر لێوەکانه، ئەیچنمەوه
هەرچی دیوار هەیه، هەڵیدەکەنم
بەچەتەکان دەڵێم: کاروانێك هات، بارەکەی زەردەخەنەیه
هەور لەت لەت دەکەم
من گڕێی دەدەم
چاوەکان بەخۆرەوه، دڵەکان به ئەوینەوه
سێبەرەکان به ئاوەوه، لقەکان به باوه
خەوی منداڵ به باڵۆرەی زیکزیکەکانەوه گرێ ئەدەم
کۆلارەکان بەدەم باوه دەدەم
گوڵدانەکان ئاو ئەدەم
بێم
لەبەردەم ئەسپەکان، و گاکاندا
عەلەفی سەوزی دڵنەوایی ڕۆنەکەم
سەتڵه شەونم ئەهێنم بۆ ماینه تینووەکان
کەرێکی پەیچەڵ لەناو ڕێ دا، من مەگەزەکانی لێ دور دەخەمەوه
بێم
لەسەر هەر دیوارێك مێخەکێك ئەڕوێنم
لەبەر هەر پەنجەرەیەکدا شیعرێك ئەخوێنمەوه
ئاشتیان ئەکەمەوه
بەیەکیان ئاشنا دەکەم
پێدەکەم

نور دەخۆم

عاشق ئەبم

ئێستا ببنە خاوەنی ڕۆحێکی لەم جۆرە، باوەڕتان هەبێت کە لاشەیەکی تەندروستتان دەبێت!

شاعیرو فەیلەسوفی ئەڵمانی(گۆتە) دەربارەی ڕۆح دەڵێت:

ئەوە ڕۆحە کە جەستە خەلق دەکات

ساغڵەمی پێدەبەخشێت یا نەخۆشی دەخات!

بەلام (جوبران خەلیل جوبران) نەخۆشی بە بژاردەیەک دەزانێت و دەڵێت:

نیوەی نەخۆشیەکانی ئێوە هەڵبژاردنی خۆتانە!

و(جان دەبلیو ولف) وتەکەی گۆتەو جوبران دەسەلمێنێت و دەڵێت:

گشت نەخۆشیەکان، بەرهەمی شلەژاوی ڕۆحی مرۆڤن!

و(حافین) لەبارەی نەخۆشی ڕۆحیەوە دەڵێت:

دایدەڕنم ئەم کراسی ڕیابازیە چی لێبکەم، سزایەکی سەختە بۆ ڕۆح هاوڕێیەکی ناباب

و(شیلیلا شارامون) نەخۆشی بە گەشەو نەشونما دەزانێت ودەڵێت:

هەربەوەی کە، وجود وەک یەکبوونێکی ئاڵۆز ئەزمون دەکەین، و نەخۆشی بە گەشە، ژیانی ئێمە بۆ قۆناغ گەلێکی بالاتر ئاراستە دەکات، لەوڕووەوە کە دەرک دەکەین، گەشەکردن و لەناوچوون، تەنها دەرکەوتەی ئەم یەکبوونەن!

و(جان هاکلین) بیرە پۆزەتیڤەکان بە فاکتەری ساغ و سەلامەتی دەزانێت و دەڵێت:

بیرە پۆزەتیڤەکان دەبێتە مایەی کاریگەری بیۆشیمی لە جەستەی ئێوەدا، و دەبنەمایەی ئەوەی جەستەیەکی ساغ و چالاکترتان هەبێت!

کەواتە ئەوە هزرەکانی ئێمەن کە سەرلەنوێ جەستەی ئێمە بینا دەکەنەوەو خەلق دەکەن!

و(بزورگی)بڕوای وایە: هەموو ئەوەی کە هەین بەرهەمی ئەو هزرانەیە کە هەمان بووە!

و(بودوجو باکینسگی) لەبارەی کاریگەری هزرە ڕۆحیەکانەوە دەڵێت:

هزرە ڕۆحیەکانی ئێمە زیاتر لەوەی کە باوەڕمان پێی هەیە شێوە بە ئێمە دەبەخشن و کاریگەری لەسەر جەستەی ئێمە بەجێدێڵن!

وحەزرەتی عە لی(ڕ.خ) هەروەک پسپۆڕێکی زانستی دەروونزانی دەڵێت: کەسێك کە گومانی باش بێت(هزری ئەرێنی هەبێت) کردارەکانی باش و جەستەی ساغ و تەندروسترە!

و(لوییز هی) وتەکەی میری باووەڕداران پەسەند دەکات و دەڵێت):

هەقیقەتێکی تاڵ ئەمەیە کە نەخۆشی، حاڵەتێکە کەسەکە دەیدات بەسەر خۆیدا و بیروباوەڕ گەلێکی چەوتە کە لە سەر جەستە و لەناو جەستەدا دەجوڵێن و وزەی ژیان دادەخەن!

و(چارلز فیلمور) لەبارەی ئەکتیڤی دەسەلاتی هزر بەسەر جەستەدا دەڵێت: مرۆڤ لەتوانیدایە، بەشێوەیەکی زەینی دەرمانێك کە بۆ چاککردنەوەی جەستەی پێویستی پێیەتی هەمیشە بەرهەم

بهێنێت و لە پەسا بە نوێکردنەوەی هزری خۆی یەك بەیەکی خانەکانی جەستەی سەرلەنوێ دروست بکانەوە، نوێ کردنەوەی زەین ، دەبێتە مایەی گۆرانگاری جەستە چونکە جەستەی مرۆڤ پیشاندەری هزەکانی ئەوە !

(جۆزێف مۆرفی) چارەسەرکردنی نەخۆشی رۆح و جەستە پێکەوە دەبینێت و دەڵێت:

زۆربەی پزیشکەکان لە هۆکارە رۆحی و دەرونیەکانی نەخۆشی بێئاگان و تەنها خەریکی نەهێشتنی نیشانەو نەخۆشیەکانی جەستەن، ئەم شێوازە شێوازی چارەسەرکردنی(بەش بینە) لەکاتێکدا ئەگەر پزیشکەکان رو لە شێوازی چارەسەری(گشتبین) بکەن واتە هاوکات لەگەڵ چارەسەرکردنی جەستەی نەخۆش گرنگی بەهۆکارە دەرونیەکانیشی بدەن و ئەوانیش نەهێڵن، لە چارەسەرکردنی نەخۆشیدا زۆر کاریگەرتر کاردەکەن !

(نیشیل واکسا) لەمەڕ کاریگەری گوفتار و کردار لەسەر جەستە دەڵێت:

قسەت، تۆ لەسەر کورسی دەسەلات دادەنیشێنێت

قسەو گوفتارت هەمیشە سەرقاڵی یەکێك لەم دوو کارەیە

بنیاتنان یا ڕوخاندن

هەر قسەیەك کە بەزاردا بێت و هەر هزرێك لە زەیندا بچەسپێت،

سەرشار لە هێزێکی گەورە بۆ پێشەوە دەڕوات

وتەو بیری چاك، لێوانە لە وزەی ژیان و سەلامەتی و بەختەوەری

هەر واژەیەك بە زاردا بێت هەر هزرێك بیری لێبکەیتەوە

لە جەستەی تۆدا گەشە دەکات و یا شیفا دەبەخشێت یا دەتکوژێت

هەر هزرێك بە زەینتانا گوزەر دەکات خاوەن هێزێکی تایبەتە

و هەر قسەیەك کە دەیکەن

لە سەراپای جەستەی ئێوەو لە یەك بەیەکی خانەکان و ئەتۆمەکانی زەین و وجودتاندا، شەپۆل گەلێك بەرهەم دێنێت

و جەستەتان هەروەك ئامێرێکی ورد گوێڕایەڵانە تێکرای هزرەکانی ئێوە تۆمار دەکات

و راستگریانە پیشانی دەدات

جەستەی ئێوە بەرهەم و دروستکراوی هزری ئێوەیە

هزرەکانتان تەغزیەی جەستەتان دەکەن

و جەستەشتان ئەو خۆراکەی خواردویەتی نیسان دەیداتەوە !

و(سەعدی) بەمجۆرە لە بارەی ئارامشی رۆحەوە دەڵێت:

لەجیهاندا دڵخۆشم بەوەی کە جیهان هی ئەوە عاشقی هەموو جیهانم کە هەموو جیهان هی ئەوە

و(ئەربوج کابید) لەبارەی کاریگەری قسە لەسەر رۆح دەڵێت:

کاتێك مرۆڤ بەردەوام و لە پەسا قسەی چاك بكات، و بیرکردنەوەی چاکی هەبێت، شعورێکی خودی و شاراوە لەهەر ئەندامێکی جەستەی ئەودا بە خێراییەکی ڕولەزیادی ئەکتیڤ دەبن، تاوەکو بەرهەمی ئەرێنیان هەبێت!

و(حەزرەتی سولەیمان) لەبارەی کاریگەری قسەوە دەڵێت:

دڵی مرۆڤ لە میوەی دەمی پڕدەبێت ولە بەرهەمی لێوەکانی تێر دەبێت.

مردن و ژیان لە هێزی قسەدایە!

و(ئەفلاتون) بەم شێوە لە کاریگەری هزر لەسەر جەستە دەڕوانێت:

ئەگەر خوازیاری شیفای جەستەی سەرەتا دەبێت زەینت شیفابدەیت!

و(د. ئەلکسیس کارل)یش لەو بروایەدایە:

کاتێك هەست گەلێکی وەك، حەسودی و ئێرەیی ڕق و تورەیی و ترس دەبنە هەمیشەیی و دەگۆردرێن بۆ خوو، دەتوانن گۆرانکاری ئۆرگانی و نەخۆشی جدی بخولقێنن!

هەقیقەتی تاڵ ئەمەیە کە بە پێچەوانەی ئەوەی کە وێنا دەکرا، زەین تەنها لە مێشکدا نیە، بەڵو لەیەك بەیەکی خانەکانی لاشەی مرۆڤدا، بوونی هەیە!

و(شلیلاشارامون)دوای ئەنجامدانی چەند لێکۆڵینەوەیەك دەڵێت:

ئەم ڕاستیەی کە جەستەی مرۆڤ یەکسەر وەلامی هزرەکانی دەداتەوە، لەڕێی چەندین تاقیکردنەوەوە سەلمێنراوە، کە هەر لەگەڵ دروستبوونی هزری نەرێنی لە زەیندا گشت ئەندامانی جەستە کاردانەوەگەلێکی وەك لاوازی یا کەمکردنەوەی وزەی ژیان نیشان دەدەن!

(فەرزانە)ش کینە بە هۆکاری نەخۆشی دەزانێت و دەڵێت:

هەرێز و گژوگیا زیان بە کێڵگە دەگەیەنن و ڕك و کینەش بە ڕۆح!

مرۆڤ ئەگەر بچێتە ڕیزی ئەوانەی لە کینە دەربازییان بووە پاداشتێکی گەورەی دەست دەکەوێت!

باشە بە ڕەچاوکردنی هەموو ئەم حاڵەتانە هێشتا ڕەنگە مرۆڤ نەخۆش بکەوێت، بەلام پێشنیار دەکەین ئەگەر خوانەخواستە نەخۆش کەوتن سەردانی هەندێك لە پزیشکان مەکەن!

ئەگەر قبوڵی ناکەیت ئەم

چیرۆکە بخوێننەوە:

(چیرۆکی نەشتەرگەری پزیشك)

ڕۆژێك پزیشکێك لەناو کۆمەڵێکدا سەبارەت بەو نەشتەرگەریانەی ئەنجامی دابوو بە شانازیەوە قسەی دەکرد و دەیوت:(ئەمرۆ بەرێکی گورچیلەم بە قەبارەی هێلکە مریك دەرهێناوە کە ئەمە لە تولنای هەر پزیشکێکدا نیە!)

یەکێك لە ئامادەبوان وتی: ئێستا باری تەندروستی نەخۆشەکە چۆنە؟

پزیشك وتی: هیچ لەژێر نەشتەرگەریەکەدا دەرنەچوو!

پیاوەکە بە گاڵتەوە وتی: ئەگەر بڕیار بێت بمرێت، ئەوا من جگەریشیم دەردەهێنا!

بەلام(مارسی شیموف) نەخۆشی بە نیشانە دەزانێت و دەڵێت:
ئەوە نەبوونی ئاگایی ئێمەیە کە ئێمە نەخۆش دەخات، ئەو نیشانانەی لەگەڵ نەخۆشیەکانماندا دەردەکەون نیشانی ئێمەی دەدەن کە ڕێگای یەکبونمان وەلاناوە:نیشانە، جۆرێك نێوەندگری زانیاریە و یارمەتیمان دەدات تاوەکو ئەو لایەنانەی وجودی خۆمان کە لێی بێئاگاین و یاخود بە تێپەڕبوونی کات ونمان کردووە یا سەرکوتمان کردووە و حەزناکەین کە لەبارەیە هیچ بزانین، سەرلەنوێ بناسینەوە !
کەواتە دەگەینە ئەم ئەنجامە کە:
هەر نەخۆشیەك، ڕەنگدانەوەی شتێکە لە دەرون و ڕۆحی ئێمەدا، بەواتایەکی تر: نەخۆشی نیشانەیەکی وردە لەوەی کە ئێمە لە گەشتی ژیاندا پێی گەیشتووین و هەروەها ئەوەی هێشتا بۆ فێربوون بە جێماوە !
ئەمەش واتە: دەبێت لەگەڵ ئەوەی لە خۆمان دورخستۆتەوە سازش و ئاشتی بکەین !
و(شلیلا شارامون) وتەکەی شیموف پەسەند دەکات و دەڵێت: نەخۆشی نیشانمان دەدات کە هەنگاوی دوایی بەئاراستەی کامڵبوون و گەشەی فیکری و مەعنەوی ئێمە چیە ! هەربۆیە نابێت لەگەڵ نەخۆشیدا بجەنگیت، بەڵکو دەبێت بزانین بۆچی ڕویداوە !
و(بودوجی پاگینسکی) شیفای نەخۆشی بە بەرهەمی دەرك کردنی دروست و گەشەی تەواو دەزانێت و دەڵێت: نەخۆشی هەلومەرجی گونجاو، لەپێناو بەدیهێنانی شیفاو چاکبونەوە دێنێتەئارا.
هەردەمێك چاکبوینەوە دەستمان ڕاگەشتووە بە پێگەیشتنی تەواو وئەمەش ئامانجی کۆتایی ژیانە !
◇ بەلام پرسیارێك: چۆن دەتوانین پەی بە نیشانەکانی نەخۆشی ببەین و کەمی ئاگایی خۆمان قەرەبوو بکەینەوە ؟

....

(شلیلا شارامون) بەمجۆرە وەلام دەداتەوە:
گرنگترین شت ئەوەیە نەخۆشی ڕەت یا سەرکوت نەکەین، و لەبەرئەوەی ئێمەی لە بوونی گرفتێك ئاگادار کردۆتەوە دەبێت سوپاسی بکەین !
لەبیرت نەچێت:
سەرەکی ترین و بنەڕەتی ترین کار ئەمەیە کە سەرکوت کردنی نەخۆشی و هەست و سۆزە دەرونیەکانی خۆمان بوەستێنین و تەنها تەماشای ئەوە بکەین کە لەدەرونماندا دەگوزەرێت !
و(نوسەر) پێشنیاری داوەری نەکردن دەکات ودەڵێت:
هەرگیز داوەری لەبارەی نەخۆشیەکەتانەوە مەکەن
چونکە نەخۆشی نەچاکە نەخراپ،
نەخۆشی پرۆسە و هێمایەکە
هاتووە تاوانەیەك بە ئێمە بدات !

چونکە لە پشت هەرنازارێکەوە، وانەیەك شاراوەیە !

و پێغەمبەری نازدار(د.خ) دەفەرموێت:

خوداوەند بەندەی باوەڕداری خۆی دوچاری نەخۆشی دەکات تاوەکو گوناهەکانی هەڵوەرێت!

و ئێمە لە پێناسەی گوناهدا لە کتێبی (تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن) وتمان:

گوناه، واتە هەرشتێك کە ببێتە لەمپەر لە بەردەم کامڵبوونی ڕۆحی ئێمەدا!

گوناه، واتە توڕەیی، ڕق، تەماح و چاچنۆکی، نائومێدی، ترس و تەمبەڵی و تەوەزەلی!

کەواتە کاتێك تۆ بەڵێ بۆ گوناه واتە، ڕق و توڕەیی و تەماح و چاوچنۆکی و ترس و ...دەدکەیت، بێگومان نەخۆش دەکەویت .

تکایە بگەڕێنەوە بۆ سەرەتای باسەکە و بیر لە دەستەواژەی(بیماری) بکەنەوە !

بەلام(پما چودون) نەخۆشی بە هاوتای ئازار دەزانێت و دەڵێت:

ئازار، تۆ ناچار دەکات بە خێرایی هۆشیار بیتەوە، ئازار، تۆ بەرەو نیگایەکی قوڵ بۆ قولآیی هەقیقەت پەلکێش دەکات!

هەر ڕوداوێك لە ژیاندا دەتوانێت ئێمە بێدار بکاتەوە یا بەرەو خەوێکی گران ببات، بژاردەی چوونە خەو یا لە خەو هەستان بەدەستی خۆمانە !

و(پەروین ئیعتیصامی) وتەکەی چودون پەسەند دەکات و دەڵێت:

ئەوەی کە جگە لە داربی و چناری نەناشت   لە کێی پرسی کە بۆچی سەمەری نەبوو

بەلام(کاترین پاندەر) بڕوای وایە:

ئەگەر مرۆڤ بە هزرێکی چەپەڵەوە بدوێت یا کاربکات، ئازاری بەدوادا دێت!

بەلام ڕەنگە پرسیار بکەیت:

بۆچی هەندێك لەوانەی بیرکردنەوەی سلبیان هەیە دەتوانن لە تەندروستی بەهرەمەندبن؟

و پسپۆڕانی پسیکۆسۆماتیك (دەرونزانی) بەمجۆرە وەلام دەدەنەوە:

هۆکارەکەی ئەمەیە کە :

جەستەی مرۆڤ لە سەیف کردنی هزرە چەپەڵەکاندا زۆر خاوتر لە سەیف کردنی هزرە چاکەکاندا کاردەکات، چونکە پەیامی راستەقینەی جەستە، ئەفراندنی ژیان و تەندروستیە.

لە راستیدا هزرێکی دروست کە ئاشکرا و ڕون بەیان بکرێت دەتوانێت نیازی هزرێکی ناتەندروست پوچەڵ بکاتەوە، چونکە ئاوەزی بالای جەستە، ڕووەو تەندروستیە، نەك نەخۆشی، جەستە بەردەوام هەوڵدەدات و زۆربەی جاریش سەردەکەوێت کە هزرە پاسیڤەکان بۆماوەیەکی زۆر دوور بخاتەوە!

(ریاسینو) لەمەڕ کاریگەریەکانی هزر دەڵێت:

ترکەمترین تەنێك کە لە لاشەدا هەتە هزری تۆیە، لاشەتان بەبەراورد لەگەڵ هزرەکانتانا زۆر نەرم و ناسك و هەتاتیە!

رجۆزیف مۆرفی ش بڕوای وایه که:

ێوه ئێمەین که چارەنوسی خۆمان فۆرمەلەو دیزاین وناراستە دەکەین، ئاینده لە ئێستادا لە زەینی ئێمەدا بوونی هەیە و ئێمە دەتوانین بە ئاراو پەیوەندیە مەعنەوی و عیرفانیەکان بیگۆڕین!

له بیرت نەچێت:

ئەرتی ئیش دەتوانن کاریگەری پۆزەتیڤ یا نێگەتیڤی خۆیان لەسەر ئێمە بەجێبێڵن، وە بەتەلقینی ئەرتی یا نەرێنی خود، بیرکردنەوەی ئێمە بگۆڕێت و کاریگەری لەسەر چارەنوسی ئایندەی ئێمە بەجێبێڵێت!

و(خەیام) وتەکەی مۆرفی پشت ڕاست دەکاتەوەو دەڵێت:

برتر ز سپهر خاطرم روز نخست　　لوح و قلم و بهشت ودوزخ می جست

پس گفت مرا معلم از رای درست　　لوح و قلم و بهشت و دوزخ با توست

بەلام ڕەنگە بە حیرەتەوە پرسیار بکەیت:

وتە هزره ئەرێنی یا نەرێنیەکان هێندە لەسەر جەستە کاریگەری و جێکەوتیان هەیە؟

و ئێمەش لە نمونەیەکدا وەلام دەدەینەوە:

وای دابنێ چەند سائێك دوای نیوە شەوە و دێهاتیەك بەدوای ئادرەسی مالی یەکێك لە دۆستەکانیدا دەگەرێ و مالەکان دەژمێرێت و کاتێك لەبەردەم تابلۆی ئایفۆنی مالی دۆستەکەیدا دەوەستێت ژمارەیەك دوگمە لەبەردەم خۆیدا دەبینێت و لەبەرخۆیەوە دەڵێت کە چ جیاوازیەکی هەیە؟ دۆستەکەی من لە یەکێك لەم مالانەدایە، چونکە هەموو ئەم دوگمانە لێك نزیکن و وەك یەکن.

و پاشان پەنجە دەنێت بە یەکێك لە دوگمەکاندا و دەنگێکی خەوالو لەپشتی ئایفۆنەکەوە بە نەمبەلیەوە دەپرسێت:کێت دەوێت؟

و ئەویش بۆ نمونە دەڵێت:من ئێشم بە کامەران هەیە

و ئەو دەنگە بە توڕەییەوە دەڵێت: هەی بۆرە پیاو بەم نیمە شەوە ئاگات لەخۆتە زەنگت بۆ کێ لێداوە، و بەنارەحتیەوە بیستۆکی ئایفۆنەکە دادەنێت.

و وادەزانێت ئاوێکی ساردیان ڕشتووە بەسەر دێهاتی بێچارەدا.

و ئێستا وایدابنێ کە بە وریایی و دلنیاییەوە پەنجەی ناوە بە پلاکی مالی دۆستەکەیدا، دەنگێکی نەرم وگونجاو دەڵێت: فەرموون و ئەویش بە خۆشحالیەوە دەڵێت:(منم)

دەنگەکەش بەگەرمی سلاوی لێدەکات و دەرگاکە دەکاتەوە.

ئێستا دێهاتیەك کە جیاوازی ئەم دوگمانە نازانێت دەڵێت:

جیاوازی نیە و هەردوگمەیەك بمەوێت دەتوانم پەنجەی پێدا بنێم!

بۆچی؟چونکە نازانێت! دەرك ناکات!

ئەم نمونە سادەیەمان هێنایەوە تا ئێوە دەرك بکەن مەسەلەکان لەگەڵ سادەبوون و چەند یەکی و لێك نزیك بونیان، چەند گرنگ و بنەرەتیە و هەڵبژاردنی هەڵەی ئێمە دەتوانێت کەسێك لەخەو هەستێنێت و ئێمەش دوچاری گرفت بکات!

نمونەیەکی تر: ئێستا لەدیدی کەسێکەوە کە تائێستا تەلەفونی بەکارنەهێناوە سەیری تەلەفون دەکەین، تۆ ژمارەیەکی پێدەدەیت، بەلام ئەو دەڵێت:

(چ جیاوازیەکی هەیە کە بۆنمونە لەبری دوو ژمارە سێ لێبدات، مەگەر ئەم دوریە کەمە هێندە گرنگە؟

و تۆ بەزەردەخەنەیەکەوە دەڵێیت:

(تەنانەت ئەم ژمارە لێك نزیکانە ئەگەر بەهەڵە لێبدەیت لەبری ماڵی یەکێك لە خزمان، بەبیانوی تەشقەڵە پێکردن خۆت لە بنکەی پۆلیس دەبینیتەوە)

و ئەویش بەسەرسامیەوە زاق زاق لە تۆ دەڕوانێت!

کەواتە، تێبینی دەکەیت کە هزرەکانی ئێمە سەرباری سادەبونیان، چ ئەنجام گەلێکی تاڵ یا شیرین بۆ ئێمە بەدیاری دێنن.

کەواتە، تکایە لە هەڵبژاردنی هزرەکانتاندا زۆر وردبن!

چونکە بە هەڵبژاردنی هزری پاسیف، دوچاری نەخۆشی دەبن!

بەلام تائێستا تۆ هیچت لەمەڕ نەخۆشی پیری بیستووە؟

ئەگەر نەتبیستووە ئەم چیرۆکە بخوێنەرەوە:

(چیرۆکی پیری)

لە رۆژگارێکی دوردا، پیاوێك چوو بۆلای پزیشکێك و پێی وت:

(ماوەیەکە چاوم باش نابینێت)

پزیشك وتی:(مەسەلەکە پیری یە)

پیاوەکە وتی:(نەختێك رێدەکەم قاچەکانم زۆر ئازاریان هەیە)

پزیشك دیسان وتی:(مەسەلەکە پیری یە)

پیاوەکە قەڵس دەبێت و بە قینەوە ژوری پزیشك بە جێدێڵێت، بەلام بەر لەجێهێشتنی ژورەکە، بە توڕەییەوە، بای ناوسکی خۆی بە شێوەیەکی هەورە بروسکە خاڵی دەکات.

و پزیشك ئەمجارە بەزەردەخەنەوە دەڵێت:(ئەمەش هەر بەهۆی پیریەوەیە!)

تکایە ئێوە دلگرانی خۆتان لە پزیشکەکەتان بەم چەشنە دەرمەبڕن!

(کاترین پاندەر) لەبارەی دەسەلاتی هزر بەسەر جەستەدا دەڵێت:

جەوهەری شلەیەك کە لاشەتان پێکدێنێت، لە شعورو توانایەك لێوڕێژە کە هزرەکانتان تێر دەکات. کاتێك هزرە چاك و بالاکان لە زەینتانا دەپەروەرێنن، جاروبار لە خێرایی چاکبونەوەی جەستەیی یا تەندروستی درەوشاوەی خۆت دەکەویتە سەرسامیەوە!

وە لە چوارچێوەی نمونەیەکدا دەڵێت:

ئەگەر لە لاشەتانا ئازارێك یا لە ژیانتانا مەینەت وبەدبەختی وپاشێواوی وپەرێشانی وکەموکورتیەك یاهەرجۆرە نارەحەتیەکت هەیە، پێویستە هزرو بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت، هزرە ئەرێنیەکان بخەیتە شوێنی هزرە نەرێنیەکان، دەبێت کەسێك یا شتێك ببەخشیت و لێی خۆش بیت!

باشە ئێستا زانیمان فیکرو ئەندێشە چ کاریگەریەکیان لەسەر جەستە هەیە و هەربۆیە چەندین سەدە لەوەو پێش مەسیح سلاوی خوای لەسەر بێت فەرمویەتی: (لە قسەکانی تۆوەیە داوەری لە بارەی تۆوە دەکرێت)

وە دوای ئەو عەلی(ر.خ) دەڵێت:

کەسانێك کە وتەی چاك و گومانی چاك(بیرکردنەوەی ئەرێنی)یان هەیە، جەستەشیان ساغ و تەندروست دەبێت!

وە ئەم گرنگەش بزانە کە:

کردار، بەرجەستەبوونی فیزیکی هزرە و ئاکار، خۆنواندنی فیزیکی فیکرە، کەواتە، بۆ هەبوونی کردەوەی چاك دەبێت بیری چاکت هەبێت!

بێگومان ئێوە بەم وتانە ئاشنان کە زۆرینەی خەڵك دەڵێن: من مرۆڤێکی چارە ڕەشم! و لەبەرئەوەی بێئاگایە لە کاریگەریەکانی وتە، بەشێوەیەکی ناخودئاگا ئارستەی نەشیاو بە وتەکانی خۆی بۆ خۆی دەخولقێنێت.

تکایە ئێوە وەك زۆربەی خەڵك مەبن!

حەزرەت مەسیح (س.خ) وتەیەکی پرمانایان هەیە و دەڵێن:

بەورێیانەدا مەڕۆن کە ڕێبوارەکانی زۆرن!

بەو ڕێیانەدا برۆن کە ڕاویارەکانی کەمن!

چونکە تێکرای پێشەنگانی ئاینە ئیسلامیەکان لەسەرەتای مێژووەوە تا بیرمەندان و توێژەرە دەروونیەکانی ئەمڕۆ ئەم مەسەلە گرنگەیان بۆ دەرکەوتووە:

پەیڤەکان، کاریگەریەکی شایانیان لە داڕشتنی ئاراستەکانی ژیانی مرۆڤدا هەیە!

عاریفی گەورە(مەولەوی) نزیکەی هەشت سەدە لەمەوپێش بەم زانست و دانایە گەیشتبوو، کاریگەری ئەفسوناوی پەیڤەکان یا(خۆ تەڵقین کردن) لە چوارچێوەی چیرۆکێکدا بەم جۆرە دەگێڕێتەوە:

(چیرۆکی ئەو حەکیمەی کە نەخۆش کەوت!)

تەڵقین، جۆرێك لە پرۆگرام نوسینە بۆ مێشك! (مەحمود نامەنی)

لە رۆژگارێکی دووردا، دانایەك هەبوو کە رۆژانە دەچوو بۆ قوتابخانە وانەی بە نەوجەوانان دەوتەوە، رۆژێك قوتابیەکان پێکەوە ڕێکدەکەون کە داناکەیان نەخۆش بخەن و بینێرنەوە بۆ ماڵ و قوتابخانە دابخەن.

ئەو ڕۆژە وەك هەمیشە دانا هات بۆ قوتابخانەو وانە وتنەوەی دەست پێکرد.

دوای چەند خولەکێك...

یەکێك لە قوتابیەکان هەستا و وتی:

(مامۆستا چی لێقەوماوە ئەمڕۆ ڕەنگی لە ڕوو براوە؟

دانا بەبیستنی ئەم قسەیە بۆ ساتێك کەوتە بیرکردنەوە.

پاش چەند خولەکێك...

(مامۆستا وابزانم چاوەکانت بەهۆی نەخۆشیەوە سور هەڵگەڕاون)

دانا کە خۆی لەبەر ڕەوشی بۆمبارانی وشەکان و تەلقین کردنی قوتابیەکانی تا ساتێ لە دوای سەت بێتواناتر دەبینیەوە، وای هەستکرد کە بەڵێ وەك بڵێیت کە ئەندامەکانی جەستە و ئەژنۆکانی سست و بێتوانا بوون.

چەند خولەکێك دواتر...

یەکێك لە قوتابیەکان دەڵێت:

(مامۆستا گیانت بێ بەلا خێرە وا بە داتەپیوی ڕێدەکەیت!

دانا کە بەڕاستی لەژێر هێرشی قوتابیەکاندا خۆی بەدەستەوە دابوو هەستی کرد کە ئەمڕۆ ئەمڕۆ دۆخی باش نیە و باشتر وایە هەرچی زووە بۆ پشوودان بچێتە ماڵەوە.

لە ئاکامدا قوتابخانەکەی داخست و گەڕایەوە بۆ ماڵ و چەند ڕۆژێك لە ماڵەوە بۆی کەوت! و قوتابیەکان بەخۆشحاڵی و شادومانیەوە لە ئەنجامی وتەکانیان کەوتنە قاو قیرەی خۆشی!

و(دوکتۆر شەریعەتی) چیرۆکەکەی مەولانا دەسەلمێنێت و دەڵێت:

وشەکان زۆر زرنگ و کاریگەرن، کەواتە، لەبەکارهێنانیاندا زۆر پێویستە کەزانە کاریگەرن!

هەنوکە بەکورتی سەرنجێك دەدەین لە کاریگەریەکانی قسە لە ژیانی خۆماندا:

کاتێك دەڵێیت:

من شایستەی پارەداربوونم نیە، دووچاری قەیرانی دارایی دەبیت،

کاتێك دەڵێیت:

من بە ئەندازەی پێویست شایان نیم، لە ئەنجامدانی کاروبارەکانتا دووچاری گرفت دەبیت،

کاتێك دەڵێیت:

ژیانی ئەوانیتر لە من باشترە، هیچ کاتێك بە ئامانجەکەت ناگەیت و هەمیشە دەبیتە گرفتاری ...

کاتێك دەڵێیت:

من بەهەرەوەرانی بێزارم، بۆ ئەوروپای دەژیت،

کاتێك دەڵێیت:

من باری خێزانی باشم نیە، لەخێزانی بەرهەم دێیت،

کاتێك دەڵێیت:

من بەدبەختم، نائومێدی بەرهەم دێنێت،
و دواجار کاتێک دەڵێت:
من لە ناو تورەم، من ڕقم لەوە، من ئیرەیی بەناو دەبەم، من ڕابردویەکی بێ بەرهەمم هەبوو، من لە ئاییندە دەترسم و ...
ئەوەمە چاوەڕوانی هێرشی نەخۆشی جۆراوجۆربە بۆ سەر لاشەت!
(نوسەر) لەبارەی نەخۆشی و جەستە دەڵێت:
نەخۆشی بە بەرەکەت نەزانیت، نەخۆشی بە نەگبەتی نەزانیت!
جەستە بە خراپ نەزانیت، بەکەم نرخ ناوی نەبەیت!
گلەیی و سکاڵای لەدەست مەکە!
ئایا نازانن لاشەی ئێوە هەڵگری ڕۆحێکی خودایی یە؟
(بەرتراند راسل) پێشنیاری بیرکردنەوەی دروست دەکات و دەڵێت:
دروست بیرکردنەوە گەورەترین شێوەی سەرفەرازیە
و بێگومان دەبێتە مایەی تەندروستی و ساغڵەمی جەستە،
چونکە نەخۆشی، دەربڕی بێ ئۆقرەیی و نائارامی زەینە!
بێگومان ئێوەش زۆر بیستوتانە کاتێک کەسێک سەردانی نەخۆشێک دەکات دەڵێت:
(خودا شیفات بدات!)
بەبۆچونی تۆ چ جیاوازیەک هەیە لە نێوان (شیفا) و (چارەسەر) دا؟ تکایە بینوسە:

....

ئەفلاتون لەوەلامی ئەم پرسیارەدا بە پزیشکە یۆنانیەکانی وت:
بەش، هیچ کاتێک ناتوانێت ساغڵەم بێت مەگەر ئەوەدەمەی کە گشت، ساغڵەم بێت!
ئەفلاتون بۆی دەرکەوتبوو کە جیاوازی نێوان (شیفا) و (چارەسەر) ئەمەیە کە:
(شیفا) بە ساغڵەمی هەمیشەیی گشت وجودی مرۆڤ، بە گیان و ڕۆح و جەستە دەوترێت، لەکاتێکدا (چارەسەر) بەمانای نەهێشتن یا سارێژبوونی نەخۆشیە و تا ئەو کاتەی کەسەکە هزرە نەرێنیەکانی خۆی کە هۆکاری نەخۆشیە وازلێنەهێنێت، شیفای بۆ نایەت و زۆرجار ئازار لەو ناوچەیە یا لە ئەندامێکی دیکەدا بۆ چەندین جار سەرهەڵبداتەوە.
(چارلز فیلمۆر) زانای میتافیزیک دوای ساڵانێک لێکۆڵینەوە بەرهەمی تەمەنی خۆی بەم جۆرە دەنوسێتەوە:
نەخۆشی، بەرهەم و ئاکامی، ڕق، کینە، ئیرەیی، ترس، نائومێدی و ئەندێشەی چەپەڵە، و میکرۆبە نەخۆشی زاکان کە ئافەرێنراوی ئەقڵگەرایی مرۆڤە، هێندە ئاوەزیان هەیە کە هەرکاتێک بانگ بکرێن، دەردەکەون، و بێگومان هەرجۆرە گۆرانکاریەک لە زەین دا، دەبێتە مایەی گۆرانکاری لە وجودی میکرۆبەکاندا!

لە بیرت نەچێت:

عەشق و ئەوین و شەهامەت و ئارامی و دامەزراوی و چاکەخوازی و خۆشەویستی نواندن، بێگومان ساغڵەمی و تەندروستی دەئافەرێنن!

و ئێمە چەندین جار وتومانەو دیسان دەڵێین:

هزرە پاسیڤەکان وەك زوڵمەت و تاریکی وان و هزرە ئەرێنیەکان وەك ڕوناکی و ڕۆشنایی، تۆ لەجێیەکدا یا ڕوناکیت هەیە یا تاریکی، شێوەی سێیەمی نیە!

بەلام بۆ لەناوبردنی هزرە پاسیڤەکان دەبێت کەڵك لە (دەستەواژە دوپاتکراوەکان) وەربگیرێت:

من لە هەموان دەبورم، من هەموانم خۆش دەوێت، لە هیچ شتێك ناترسم، چونكە ڕوناكی دەروونم گەورەترە لە دۆخ و هەلومەرج و ڕوداوەكان،

جیهان بەهەمان شێوە کەهەیە،

و خەلكم بەوجۆرەی کەهەن خۆش دەوێت،

من لەخۆم دەبورم، من خۆمم خۆش دەوێت،

ژیانی من، سەلامەتی من، توانای من هەرگیز سنووردار نیە،

بەڵكو بێسنورە و بێسنور!

☐ هاوشێوەی ئەم دەستەواژە دوپاتکراوە لە کۆتایی ئەم کتێبەدا هاتووە کە بەپێی پێویست دەتوانیت ئەو دەستەواژەی دەتەوێت هەڵبژێریت.

هەنوکە زانیمان کە چۆن بە هزرە پاسیڤەکان بڵێین(نەخێر)!

بەلام (لویز هی) ڕێگایەکی تری بۆ(نەخێر) وتن هەیە، گوێبگرن:

ئەگەر هزرو بیرە نەرێنیەکان لە مێشکتدا نەپەروەرێنیت

و لەم ڕێیەوە خۆراکیان پێنەگەیەنیت

ئەوان بەهۆی کەمی بایەخ پێدانەوە، لەناودەچن!

و میکانیزمەکەشی بەمجۆرە دەخاتەڕوو:

بەهەر هزرێکی نەرێنی کە بەزەینتانا ختورە دەکات بوێرانە بڵێن:

(هیچ شتێکی چەپەڵ لەناومن و لە دەوروبەرمدا بوونی نیە)

ئەم چیرۆکە واقیعیەی خوارە دەربڕی ئەم هەقیقەتەیە:

(چیرۆکی نەخۆشی هاوسەرەکەم)

ئەو کەسەی تامەزرۆیانەو بەپەلە بیر لە شیفا دەکاتەوە، بێ شك شیفای بۆدێت! (دبی مۆر)

لە کلینیکی پزیشك بووین، پزیشك بەتەنها داوای منی کرد و وتی:

(مەخابن، سەربارەی ئەو نەشتەرگەریەی کە بۆ هاوسەرەکەتمان ئەنجامداوە، بەهۆی جوڵەی خانە شێرپەنجەییەکانەوە، هاوسەرەکەت زیاتر لە دوو یا سێ مانگ ناژی)

دەتوت دنیا بەسەرمدا خاپور بووە، چی وەلامی منداڵەکانم بدەمەوە؟

ئەختێك راوەستام و بەخۆم وت: (دەبێت ئەم هزرە نەرێنيانە لە زەينمدا بسرمەوە)
پاشان مەراقی خۆم خواردەوە و تۆزێك گريام، بەلام بەجۆرێك كە چاوەكانم نەزانن، پاشان بە زەردەخەنەوە چوومە پاڵ ژن و منداڵەكانم.
ئەوان پرسياريان كردك بابەگيان دوكتۆر چی دەڵێت؟
ومن بە خۆشحاڵيەوە وتم:(هەواڵێكی خۆشی پێدام، دايەگيان بەتەواوی چاكبۆتەوە و نەشتەرگەريەكەی زۆر سەركەوتوو بووە، پێويستە ئەمشەو ئاهەنگ بگێڕين)
پاشان سەرگۆنای هاوسەرەكەم ماچ كرد.
هاتينەوە بۆماڵ و بەهەمان شادومانيەوە، هەواڵی چاكبونەوەی هاوسەرەكەم بەهەموو خزمان و ئاشنايان گەياند و پێشنيارم كرد بۆ هاوسەرەكەم كە ئەمشەو ئاهەنگێكی خنجيلانە سازبكەين و بەهۆی چاكبونەوەی ئەوەوە هەمووماں كۆببينەوە.
ئەو شەوەو شەوانی ديكەش تێپەڕين...
لە گشت ئەو ساتە دژوارانەدا، من لەناخی دڵەوە سوپاسی خوام دەكرد لەپای چاكبونەوەی نەخۆشی هاوسەرەكەم و هەرگيز نەمدەهێشت هيچ جۆرە بيرێكی نەرێنی لە زەينمدا چەكەرە بكات.
هەنوكە ساڵانێك بەسەر ئەو رۆژانەدا تێپەڕيوەو سەرباری بۆچونی پزيشك كە وتبووی، (هاوسەرەكەم دوو يا سێ مانگی تر دەمرێت) بە ميهرەبانی خوداو هەوڵ و كۆششی خۆم و دوركەوتنەوە لە حزوری هەرجۆرە هزرێكی تاريك و نەرێنی، هاوسەرەكەم دە ساڵە كە بەباشی و بەخۆشی لە گەڵماندا ژيان بەسەردەبات.
(دبی مۆر) ئەم چيرۆكە پەسەند دەكات و دەڵێت:
ئەوكەسەی بەشێوەيەكی بەردەوام لەبارەی ئازارو نەخۆشيەكانەوە دەدوێت، هەرگيز ناتوانێت خاوەنی هێزی شيفا بەخش بێت، و ئەوكەسەی كە تەنها بير لە شيفاو پەرجو دەكاتەوە بێگومان بۆی روودەدات!
بەلام جوانە كە بزانن:
(ئەفلاتون) چەندين سەدە لەوەو پێش بە نەخۆشەكانی وت:
بۆ چاكبونەوە، هەرگيز رقتان لە هيچ شتێك نەبێت!
و(باربارا دی ئانجليس) وتەكەی ئەفلاتون بەڕاست دەزانێت و دەڵێت:
رق و ترس و تورەيی، خانەكانی لەش دەدڕێنێت و زيانی جدی بە كۆئەندامی دەمار دەگەيەنن و هۆكاری گشت نەخۆشيەكانن!
بەلام رەنگە پرسيار بكەيت: بەچ شێوەيەك دەتوانين لە دێوەزمەی رق ئاسودەبين؟
وئێمەش دەڵێين: تەنها لە يەك رێوە: لێبوردن!
(نيشيل واكسا) رەچەتەيەكی هەيە بۆ قوتار بوون لە رق گوێبگرن و بەكاری بێنن.
ئەو ئەم دەستەواژە دوپاتكراوەی خوارەوەی نوسيوە پێكەوە دەيخوێنينەوە:

هەر شتێک ئازاری بەمن گەیاندووە لێی دەبورم و دەیبەخشم.
هەر شتێک منی ماندوو پەرێشان کردووە، دەیبەخشم و لێی دەبورم.
هەرچیەک منی لە رق و بێزاری لێوڕێژ کردووە دەبەخشم و دەبورم.
بەڕاستی سەیری ئەو نموونەیە دەکەین کە بەنرخترینی مێژووی مرۆڤ بینیویەتی بووە:
رووداوەکەی رۆژی عاشورا بوو...
هەموو هاوڕێکانی حوسەینی کوڕی عەلی (ر.خ) لێبێت کوژرا بوون.
ئەو هەموو خوێنڕژە جگە لە ژمارەیەکی کەم ژن و منداڵ کەس نەمابوویەوە، کوڕەکەی عەلی و
نەوەی پێغەمبەر(د.خ) مردنی لە نزیکی خۆیدا دەبینی و دەیخواست.
کاتێک تۆزێک تیژی شمشێر لەسەر گەردنی خۆی هەست پێدەکات ڕو لە ئاسمان دەکات و دەڵێت:
خودایا! ئەوانە خۆش بیە.
ئەوان نەیانزانی چیان بە کوڕەکەی عەلی و کچەزاکەی پێغەمبەر(د.خ) کردووە!
بەڕاستی سەیرە!
پیاوێک لە دوا ساتەکانی مەرگی خۆیدا داوای لێخۆش بوون بۆ بکوژەکانی دەکات و لێیان دەبورێت!
(ریچارد وکسمان) هۆکاری راستی و سوودی لێبووردن بەمجۆرە بەیان دەکات:
کاتێک لە خۆت یا کەسێک بێزاریت و رقت لێیەتی، بە ئەڵقەیەکی سۆزداری بەو کەسە یا ئەو
شتەوە پەیوەست دەبیت، و بەخشین و لێبوردن، تاکە ڕێگای ڕەهاییە لەو کۆت و بەندە!
(پەلامەر کاترین پاندەر) بابەتێکی جوانی هەیە و دەڵێت:
کاتێک کەسەکان بەهەر شێوەیەک ئازارتان دەدەن لەبەر ئەمەیە کە رۆحی ئەو کەسانە دەیەوێت
گەڕانەوەی خودایی و لێبوردنی ئێوە بەدەست بێنێت، ئەم گرنگی پێدانەی خوداو لێبوردنە بە
ئەوان بدەن، تا چیتر ئازارتان نەدەن و لە ژیانتان برۆنە دەرەوە و بەهرەی خۆیان لە جێیەکی تر
بدۆزنەوە بەم کارە، گەڕانەوەو فەڕو بەرەکەتی خودایش لە کاروبارەکانتانا نمایان دەبێت!
پێغەمبەری پیرۆز(د.خ) لەوتەیەکی پڕماناندا دەفەرموێت:
بەزەییتان بەوانەی سەر زەویدا بێتەوە، تاوەکو لە بەزەیی ئاسمان بەهرەمەندبن!
(جۆزێف مۆرفی)بۆ دەست گەیشتن بە تەندروستی و شیفا، سێ هەنگاو پێشنیار دەکات:
هەنگاوی یەکەم: خودا بەتاکە مەزهەری وجود و دەسەلاتداری ڕەها بزانن
پەروەردگار رۆحێکە هەموو سیستەمی بوون دەگرێتەوە
و رۆحێکە لێوانلێو لە تەرو تازەیی کە تەنانەت لە دڵی ئێوەش دا حزووری هەیە
صیفات و ناوە پیرۆزەکانی ئەو بەبیربێننەوەو لەدڵی خۆتانا چرپە بکەن:
ئەو نور و ئاوەزی بێسنوور و سۆز و چاکەی ڕەهایە
و هەروەها دەسەلاتی ئەزەلی و جوانی و کەمالی بێکۆتایی!

هەنگاوی دووەم: لە هەموان خۆش بەو هزرو بیرە سۆزداریەکانی خۆت پێشکەشی خەڵکی دنیا بکە وبڵێ:

من بە ئازادی و نیازپاکی هەموان دەبەخشم

و مرۆڤێکی ئازادم و هەموانم خۆش دەوێت!

هەنگاوی سێیەم: دڵنیێم و خاترجەم بە کە حزوری شیفابەخشی پەروەردگار لە دەروونتانا ساغڵەمی خۆشی و شادی بە جەستە و گیانتان دەبەخشێت و لەبەرخۆتانەوە بڵێن:

من باوەڕدەکەم و قایلم و دەزانم کە، هەر لە ئێستاوە شیفای من لەگەڵ خۆی دێنێت هەموو جەستەم لە خۆ دەگرێت!

و(خواجە عەبدوڵلا ئەنصاری) دەستی نزای هەڵبڕیوە ودەڵێت:

ئیلاهی! سێ شت بە ئێمە عەتا بکە:

* تەندروستی لاشە * ئاسودەیی گیان * پاکی دڵ

باشە بگەڕێینەوە بۆ باسی لێبوردن!

وتمان کە ڕق، سەرەتا کاریگەریەکی یەکجار خراپ لەسەر ڕۆح و پاشان جەستە هەیە و وتمان کە لێبوردن کلیلی دەربازبوونە لە ڕق.

ئێستا بابزانین(چارلز فیلمۆر) چ ڕێگاچارەیەك بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان دەخاتەڕوو:

بەخشین و لیبوردەیی چارەسەرێکی زەینی یە بۆ هەر جۆرە نەخۆشیەك!

هەموو شەوێك پێش خەوتن، نیو کاتژمێر تەرکیزبکە، هەرکەسێك کە تۆ پەسەندی ناکەیت و بەدڵت نیە و ڕقت لێیەتی لە زەینی خۆتدا لێی خۆش بەو لێی ببورە.

ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا کێشەت هەیە و یاخود ڕەخنەت لەکەسێك هەیە و یا کەسێك دڵی ڕەنجاندویت و ئازاری داویت، ساتێك بچۆرە خەڵوەت، ڕوخساری ئەو بهێنە پێش چاوی خۆت و لێی ببورە.

لە هەموو شتێك و هەموو کەسێکدا هەقیقەت ببینە!

بەلام هەقیقەت چیە؟ هەقیقەت بریتیە لە: دیتنی ڕۆحی زەریفی خودایی لەهەموو مرۆڤەکاندا و هەروەها بەخشینی هەست و سۆزی لێوان لە عەشق و ئەوینی خۆتە بەئەوان، هەرگیز شەوێك بەم خەیاڵەوە کە لە گۆشەیەکی ئەم جیهانەدا، دوژمنێکت هەیە سەرنەخەیتە سەرسەرین!

باسی دوژمن کرا، حەزرەت عەلی (ڕ.خ) وتەیەکی جوان و پڕمانای سەبارەت بەدوژمن هەیە:

دوژمنەکانی تۆ سێ جۆرن:

*** دوژمنی تۆ * دوژمنی دۆستی تۆ * دۆستی دوژمنی تۆ**

و بەمجۆرە درێژەی دەداتێ:

لەدوژمنەکەت خۆش ببە تا خودا لە تۆ خۆش ببێت!

و(پل ژاکۆ) وتەکەی میری باوەڕداران پشت ڕاست دەکاتەوەو دەڵێت:

نەبوونی لێبوردن و بەخشین گەورەترین هۆکاری نەخۆشیەکانە، چونکە ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی بەدوادا دێت وجگەر ڕەق دەکات و و زیان بە بینایی دەگەیەنێت!

و(چك کانفێلد) دەرەنجامەکانی (لێنەبوردن) بەمجۆرە بەیان دەکات:

کاتێك نابوریت، جیهانیش لە تۆ نابورێت

کاتێك نابوریت، شتێك لە تۆ ڕفێنراوە یا بەزۆر سەنراوە

کە ئەم شتە فرەتر ساغلەمی ئێوەیە!

و(پێغەمبەری ڕێزدار(د.خ) دەربارەی لێبوردن دەفەرموێت:

بەخشندەو لێبوردەبە تا سەختی ودژواری نەیەتە ڕێت، چونکە خوداوەند مرۆڤە بەخشندەکانی خۆش دەوێت!

باس لە لێبوردەیی کرا، ئایا دەتزانی کە (حافیز) یش مرۆڤێکی بەخشندە بووە؟

ئەم چیرۆکەی خوارەوە پێکەوە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی بەخشندەیی حافیز)

کاتێك میر تەیمور، شیرازی خستە ژێر ڕکێفی خۆی و شا مەنسوری کوشت، فەرمانی دەرکرد خواجە حافیزی شیرازی بێنن بۆ بارەگا.

کاتێك حافیز گەیشتە بارەگای میر تەیمور، سەیرێکی سەرو ڕواڵەتی حافیزی کرد و بینی ئاسەواری هەژاری پێوە دیارە و وتی:

ئەی خواجە، من بەزەبری شمشێر هەموو دنیام وێران کرد تا بوخاراو سەمەرقەند ئاوەدان بکەمەوە و تۆش دەیانبەخشیت بە خاڵێکی هیندی و دەڵێیت:

ئەگەر ئەو تورکە شیرازیە دڵی من بەدەست بێنێت، دەیبەخشم بە خاڵە هیندیەکەی سەمەرقەند وبوخارا

حافیز دەسبەجێ لەوەلامدا وتی:

جەنابی میر، بەهۆی ئەم بەخشندەییانەوەیەوە کەوتومەتە ئەم ڕۆژە!

میر تەیمور لە وەلامە دەمودەستەکەی حافیز خۆشحاڵ بوو فەرمانی دا خەڵاتی بکەن!

(نوسەر) بەخشین بەجۆرێك لە ڕەهایی دەزانێت و دەڵێت:

ئەودەمەی کە دەبەخشیت

ئەو کەسانەی کە پارەی تۆیان بە ڕیا بردووە

ئەوانەی کە ڕۆحی تۆیان بە توندی ئازار داوە

ئەودەمەی هەموو ئەوانە دەبەخشیت

خۆت بە ڕەهایی لە ئامێزی خوداوەندا دەبینیتەوە!

بەلام ڕەنگە بپرسیت بۆچی دەبێت دوژمنی خۆم ببەخشم؟

سەرت سوڕنەمێنێت! ئێمە بەردەوام بیستوومانە کە دەڵێن:

* لە لێبوردندا چێژێك هەیە کەلە بەخشیندا نیە
* دوژمنی خۆت خۆش بوێت
* دوژمنی خۆت ببەخشە

ودەستەواژە گەلێکی لەم چەشنە کە لەلایەن پێشەنگانی ئاینە ئاسمانیەکان و گشت بیرمەندان و هزرڤانانی دنیا بەشێوەیەکی بەردەوام و دوبارە بەیان کراوە و ئێمە لەم قۆناغەدا دەمانەوێت هۆکارە زانستیەکەیتان بۆ ڕون بکەینەوە، چونکە ئەگەر ئێمە لە بابەتێك نەگەین و کوێرانە پەیڕەوی بکەین، هەرگیز ئەو بابەتە ناتوانێت لە زەینی ئێمەدا سیستماتیزە ببێت وەك بەشێك لە ئاراستەی مۆڕاڵی ئێمە کاربکات.

پسپۆڕانی زانستی میتافیزیك دەڵێن:

(عەشق) هەستێکی تەمومژاوی نیە بەڵکو هەقیقەتێکی ڕەهایە کە دەربڕی باڵاترین و و مەزنترین زیندوێتیە لە جیهاندا و لە گشت قۆناغەکاندا دەردەکەوێت، ئەم زیندوێتیە دەتوانین لە ئاستی ئاسەواری مادی و جیهانی ئەودا هەست پێبکەین وئەگەر وزەمان هەبێت دەتوانین لە قۆناغ وئاستی بیرکردنەوەی ڕۆحیشدا ببینین و لەرەلەرەکانی عەشق بە شەپۆل گەلێکی ڕەنگ پرتەقاڵی ڕوناك تەماشا بکەین، دوژمنێك کاتێك ڕقی لەتۆیە و ڕەوتی فیکری بەشەپۆل گەلێکی سور(تورەیی) دەنێرێت، بەلام ئەگەر تۆ لێی خۆشبیت و یا خۆشت بوێت شەپۆلی پرتەقاڵی ڕون بۆ ئەو دەنێریت و شەپۆلی پرتەقاڵی لە سور بەهێزترە و دەبنە لەمپەر لەبەردەم گەیشتنی شەپۆلە سورەکان بە ئێوە و بەم پێیە لە کاریگەریە خراپەکانی پارێزراو دەبیت.

(حەزرەتی عەلی(ڕ.خ) لەبارەی کەسێکەوە کە دەبەخشێت دەڵێت:

بەخشندە لای خوداوەند پاداشتی هەیە و لای خەڵك خۆشەویستە !

ولجی پی واسوانی) لەبارەی پاداشتی بەخشندەوە دەڵێت:

کەسانێك کە دەبەخشن و دەبورن دەبنە خاوەنی ڕێگەچارەی خودایی و بێگومان زەینی لێوان لە بەخشین و لێبوردەیی، هەروەك موگناتیسێکی بەهێز بۆ ڕاکێشانی بەهرەکان کاردەکات، ناتوانرێت ڕێگری بکرێت لەهیچ بەهرەو توانایەك بۆ ئەوەی بگات بەزەینێکی لێوانلێو لە بەخشین و لێبوردەیی!

بەلام ئێستا ببیستن لەبارەی دەسەلاتی هزر بەسەر لاشەدا:

دەروناسان بڕوایان وایە، جەستە لەلایەن خۆیەوە داهێنانێکی نیە، ئۆرگانیزمی زیندو بەرهەمی زەینە ئەم پرۆسیسی ڕێنماییە بەسەر ئەسوزێکدا ئەنجام دەدرێت کە لەئاست هزردا هەستیارە.

بەبەرەکەتی دەسەلاتی هزر مرۆڤ دەتوانێت ژیانی هەبوو لە یەك بەیەکی ئەتۆم وخانەکانی لاشەیدا ئەکتیڤ و ڕەها بکات.

مرۆڤ بە بیرکردنەوەی بەردەوام لە(عەشقی خودایی) دەتوانێت باوەڕەکانی بگۆڕێت و خانە بەخانەی جەستەی نوێ بکاتەوە.

کەواتە لەیادت بێت ئەگەر بڵێیت:

(من نەخۆشم) یا(من شەکەتم)

یا(من لاوازم) یا(من خەریکە پیردەبم)

یا(من شکستم هێناوە) یا(من چانسم نیە)

یا دەستەواژەگەلێکی لەم چەشنە...

وزەیەك دەخەیتە کار کە کتومت هەمان بەرەنجام دەخولقێنێت!

(جۆزێف مۆرفی) دەڵێت:

هەر شتێك زەین بەرجەستەی بکات، هەمان ئەو شتە دروست دەکات، زەین لە چاوەڕوانی هەرشتێکدا بێت هەمان شت بەدەست دێنێت، ئەگەر بتوانیت وێنەیەکی ئایدیالی لە زەین یا بهێڵیتەوە، بێگومان دەتوانیت بەدەستی بێنیت!

و(جك کانفیلد) وتەکەی مۆرفی پەسەند دەکات و دەڵێت:

هەرشتێك بەرجەستە بکەیت بۆلای خۆتی کێش دەکەیت، بەلام ئەگەر لە توانای بەرجەستەدێنی خود، خراپ سودت وەرگرتبێت و لەناوچوون و زیانی ئەوانیتر بەرجەستە بکەیت، راستەوخۆ هەمان ئەزمون دەهێنیتە ناو ژیانی خۆتەوە، و زۆرجار ئەوەی بۆ کەسانیتر بەرجەستەی دەکەیت بۆ خۆتان دێتە پێشەوە، کەواتە تکایە لە هەڵبژاردنی وێنەی زەینی خۆتاندا ورد و وریابن!

ئەمێستا زانیمان کە لێبوردن یەکەم یەکەم هەنگاوە بۆ رزگاربوون لە جۆرەها نەخۆشی و دووەمین هەنگاو بەرجەستەکردن و وێنەی زەینی یا هێزی هزرو بیرکردنەوەکانە، هەنوکە دەمانەوێت بەخشین بەشێوەیەکی پراکتیکی بەیان بکەین، تا ئێرە زانیمان کە بەهەزارو یەك بەلگەی زانستی و لۆژیکی دەبێت کە سانێك لەبەر هەر هۆیەك خراپەیان بەرامبەر ئێمە کردووە ببەخشین!

بەلام بە چ شێوەیەك؟ سەرەتا هێلکاریەك بەم شێوەیەی لای خوارەوە بکێشن:

کەسانێك کە خراپەیان بەرامبەرم کردووە	کەسانێك کە خراپەم بەرامبەران کردووە
....	....
....	....
....	....
....	....

لەلای راستەوە ناوی ئەو کەسانەی بە ئەنقەست یا بەبێ مەبەست، خراپەیان بۆ تۆ هەبووە بنوسن، پاشان لە خەڵوەتی بێدەنگی خۆتدا، رووخساری یەك بەیەکیان لە زەینی خۆتدا بەرجەستە بکە و بە شێنەیی ناوی هەریەکەیان بێنە و بڵێ:...............، من لە تۆ خۆش بووم!

هیوای ئارامی و بەختەوەریت بۆ دەخوازم.

ئەم کارە سەرەتا زۆر دژوار دەبێت بەلام بە تێپەڕبوونی کات بۆت دەردەکەوێت کە چ هەستێکی خۆشت لا دروست دەبێت!

ئێستا لای چەپی هێڵکاریەکەوە ناوی ئەو کەسانە بنوسە کە دەرهەقیان بەئەنقسەت یا بەبێ مەبەست کارێکت کردووە کە نەدەبوو بتکردایە.

ئەلەمونەکە هەڵبگرە و پێی بڵێ کە بەیانی دەڕۆیت بۆ ماڵیان.

بە چەپکێ گوڵ و باوەشێك شیرینیەوە لە گەڵ زەردەخەنەیەکی شیریندا سەردانی بکە، لە ئامێزی بگرە و دۆستانە بەهەموو بونێکتەوە بە هەموو بوێریەکتەوە، داوای لێبوردنی لێبکە!

لە یادت بێت: پۆزش خواستن نیوەی بوێریە!

و لە بیرت نەچێت: زانستی بێکردار، هەنگی بێ هەنگوینە!

کەواتە ئەگەر بابەتێکت خوێندەوەو دڵی هەژاندیت دڵنیابە کە ئەو بابەتە هەقیقەت بووە چونکە ئەمە پێشتر لە میحرابی دڵی تۆدا هەڵکۆڵرابوو و ئێمەش تەنها تەپوتۆزی گوزەری زەمانمان لەسەر تەکاندو بەس!

دڵنیام بن کە دوای ئەنجامدانی پۆزش خوازی و داوای گەردن ئازادی، هەستێکی سەیرو ناسکت دەبێت!

تاقیبکەرەوە!

هەنوکە لە ئیدی(لویز هی) و گروپێك لە پسپۆڕانی زانستی (پسیکوسوماتیك) هۆکاری دەرونی ژمارەیەك لە نەخۆشیەکان و دەستەواژە دوپاتکراوە شیفا بەخشەکان کە کاریگەریان هەیە لەسەر چاکبونەوەی ئەو نەخۆشیانە باس دەکەین:

((ڕەبۆ))

هۆکاری دەرونی: عەشقێك کە لە نوتفەدا کەپت کراوە، مەراقێك کە قوتت داوە.

دەستەواژەی شیفابەخش: من ئەمێستا بەوپەڕی تواناوە، ئیرادەم کردووە کە جڵەوی ژیانی خۆم بگرمە دەست، من ئیرادەم کردووە ئازادبم و ئازادانە بژیم.

((خوگرتن بە مادەی هۆشبەرو خواردنەوە کحولیەکان))

هۆکاری دەرونی: هەست بە دەستەوسانی و خۆبەدەستەوەدان لە بەردەم هەلومەرج و دۆخەکاندا. هەست بەهیچ و پووچی، هەستکردن بەگوناه و کەمتەرخەمی و هەروەها ڕەتکردنەوەو خۆ قبوڵ نەکردن.

دەستەواژەی شیفابەخش: من لە ئێستادا دەژیم هەموو ساتێك بۆمن دەسپێکردنێکی تازەیە، ئیرادەم کردووە بەهای خۆم بدۆزمەوە، خۆم خۆش بوێت و قبوڵ بکەم.

(خەمۆکی)

هۆکاری دەرونی: بەرهەڵستی لەئاست هەست و سۆزەکان، دەرك کردنەکان، خۆکوشتنی شێنەیی، ترس

دەستەواژەی شیفابەخش: من هەستەکانی خۆم عاشقانە خۆش دەوێت، من ئازادانە دەروونی خۆم عاشقانە بەڕوی ژیاندا والادەکەم، من ئیرادەم کردووە کە ژیان بەهەموو بوونمەوە و بوونێکمەوە ئەزمون بکەم.

(ئایدز)

هۆکاری دەرونی: هەستکردن بە نائومێدی، بێ بەرگری بوون، هەست بەگوناه کردن، هیچ کەسێك منی خۆش ناوێت و خەمی من ناخوات.

دەستەواژەی شیفابەخش: من بەشێکم لە گەردون، من گرنگم، من خۆم خۆش دەوێت و بوونی خۆم عاشقانە بە فەرمی دەناسم.

(پرخۆری(قەڵەوی)

هۆکاری دەرونی: ترس، ئاتاج بوون بە پشتگیری و پاراستن، توڕەیی شاراوە، سەرکۆنە کردنی خود و مەحکوم کردنی خود.

دەستەواژەی شیفابەخش: من لە ئاسایش، دڵنیایی و لە پەنای خوادام، من مرۆڤێکی سروشتیم توانای زۆرم هەیە.

(پیری زودرەس)

هۆکاری دەرونی: هەبوونی باوەڕی نەرێنی، هزری کۆنینە لەسەردا گەلاڵەکردن، ترس لە خۆ دەرخستن، نکولی کردن لە ئێستا و بەردەوام ژیانکردن لە ڕابردوودا.

دەستەواژەی شیفابەخش: من لە هەر تەمەنێکدابم علشقانە خۆم خۆش دەوێت و خۆم بەفەرمی دەناسێنم، هەر چرکەساتێکی ژیانی من بالا و کەم وێنەیە.

(شەکرە)

هۆکاری دەرونی: ئارزو مەراق بۆشتێك کە دەکرا ببێت، خەم و پەژارەی قوڵ، تێکشکانی سۆزداری د مادی و لە کۆتاییدا ژیان شتێکی شیرینی نیە.

دەستەواژەی شیفابەخش: ئەم ساتە لێوڕێژە لە شادومانی، من هەر ئێستا بڕیار دەدەم شیرینی د چێژی هەر ساتێك بە هەموو بونمەوە هەست پێبکەم.

(برینی گەدە)

هۆکاری دەرونی: ترسی لە ڕادەبەدەر لەوەی کە من بە ئەندازەی پێویست باشنیم و ناتوانم و خۆم قبوڵ بکەم.

دەستەواژەی شیفابەخش: من خۆم خۆش دەوێت و باوەڕم بە تواناکانی خۆم هەیە، من لێوانم لە عەشق و خۆشەویستی.

(شێرپەنجە)

هۆکاری دەرونی: ڕق و کینەی لە ڕادەبەدەر بەرامبەر کەسێك، کەس منی خۆش ناوێت، بەرگەنەگرتنی خەمی لەدەستدانی کتوپڕی ئازیزان.

دەستەواژەی شیفابەخش: من سەرەتا خۆم و پاشان لەئەوانیتر خۆش دەبم، من سەرەتا خۆم و پاشان ئەوانیترم خۆش دەوێت، ئازیزانێك كە ئیمەیان بەجێهێشت، بەجۆرێکی تر لە تەنیشت من و لە ئامێزی خوادان.

(سەرماخوردەگی)

هۆکاری دەرونی: نەبوونی دیسپلین لە فیکردا، کێشمەکێشی لە ناکاو، مەرج لەسەرخۆدانان وەك: من ەمەموو ساڵێك دووجار توشی سەرما خوردەگی دەبم.

دەستەواژەی شیفابەخش: من ئیرادە دەکەم کە هزرەکانی خۆم بەجۆرێك فۆرمەلەبکەم کە لە هەرجۆرە گرژیەك قوتاربم و ئاشتی بۆ ژیانی خۆم بگێڕمەوە، ڕونی و شەفافیەت و هاوسەنگی لە هزری مندا دەبێتە مایەی شادی و ئاسایش، من باوەڕە هەڵەکان لە ژیانی خۆم دەکەمە دەرەوە.

کەمخوێنی(لاوازی)

هۆکاری دەرونی: ترس، متمانە و باوەڕ نەبوون بە پرۆسیسی ژیان، ئاتاج بوون بە پشتگیری و پاراستن.

دەستەواژەی شیفابەخش: من خۆم خۆش دەوێت و ئەویندار ی خۆمم، عەشق، من بە ئارامی دەهێڵێتەوە و لێوڕێژ دەکات لە شادی.

(بیسکی کەمەر)

هۆکاری دەرونی: نەبونی پشتیوان و پشتگیری و هەست بەتەنیایی کردن، لە ڕوبەڕوبونەوەی کێشە و ئاریشەکاندا.

دەستەواژەی شیفابەخش: من لە پەناو پشتگیری ئەو دەسەلاتە ڕەهایەدام و پێکەوە دەرەقەتی هەر کێشەو گرفتێك دێین.

(سەراسی)

هۆکاری دەرونی: هەوڵدان بۆ خۆنیشاندان بەبێ کەموکورتی، شارایەك ڕق و تورەیی کەپت کراو.

دەستەواژەی شیفابەخش: من خۆم خۆش دەوێت بەهەموو کێماسیەکانمەوە، بۆ هەمیشە لەخۆم و ئەوانیتر خۆش دەبم.

هەنوکە دەچینە سەر شرۆڤەی نەخۆشیەکان و هۆکارە دەرونیەکانیان و دەستەواژە شیفابەخشەکان، بە ڕوانینێکی سەرپێی لەهۆکاری هەموو نەخۆشیەکان دەگەینە ئەم خاڵە هاوبەشانە:

ترسی جۆراوجۆر، ڕق، سەرکۆنەکردنی خود، تورەیی، هەست بەگوناه کردن، مەرج لەسەرخۆدانان، نەبینینی جوانیەکانی خود وئەوانیتر، هەڵگرتنی باری ڕابردوو، نەبەخشینی خود و ئەوانیتر، هەستنەکردن بە جوانیەکانی ژیان.

تکایە جارێکیتر تایتڵەکان بخوێننەوە!

هەموو ئەم حاڵەتانە، دڵیکی هەموو نەخۆشیەکانن.

هەروەها ئاوڕێك دەدەینەوە لە حاڵە ماوەییەکانی دەستەواژە شیفا بەخشەکان

دەبینین خۆشی و شادی کە هەرهەموومان بە تامەزرۆیی لێکتانی ئەوین.

* خۆشەویستنی خود و ئەوانیتر * وازهێنان لە ململانێیەکان

* هەبوونی باوەڕی جوان و نەرم * بەرامبەر بە خود و خەڵك

* ڕاستگۆبوون لە گەڵ خود و ئەوانیتر * قبوڵکردنی ژیان بە هەموو خەندەو ئەسرینەکانیەوە

و زانینی ئەم گرنگیەی کە ئێمە تەنها یەکجار دەرفەتی ژیانمان هەیە و بەس!

□ خاڵێکی گرنگ! باسکردنی هۆکارە دەروونییەکان، دەلیلی ئەوە نیە بۆلای پزیشك و دەرمان نەڕۆین بە چارەسەری پزیشکی!

هۆکارە دەروونییەکان لەسەرەتادا، فاکتەری بەرپەرچدانەوەی نەخۆشین و دەستەواژە شیفابەخشەکان لەدەمی نەخۆشیدا، فاکتەرێکی زۆر گرنگن بۆ شیفا و چارەسەری پزیشکی و چارەسەر!

ئەمێستا لە ئاستانەی حەزرەتی دۆست دا دەستی نزا هەڵدەبڕین و لە زمانی سەروەری باوەڕداران(عەلی)یەوە دەڵێین:

* ئەی بەدیهێنەری هۆکارەکانی جیهان
* ئەی واڵاکەری دەرگا داخراوەکان
* ئەی هەڵسوڕێنەری کاروباری گێتی
* ئەی وەڵامدەرەوەی نزاکان
* ئەی بیسەری دەنگەکان
* ئەی دەستەبەری ئاتاجیەکان
* ئەی داباریێنەری فەرەبەرەکەت
* ئەی پەنای بێ پەنایان
* ئەی کەسی بێکەسان
* ئەی یاری بێ یاوەران
* ئەی تەگبیرکاری شەوورۆژ
* ئەی گۆڕانکەری حاڵ
* حاڵی ئێمە بگۆڕە بۆ باشترین حاڵ (ئامین)

◇ پرسیارێك: بابەتەکانی ئەم بەشە چ کاریگەرییەکیان لەسەر بیرکردنەوەی تۆ بەجێهێشت؟ تکایە بینوسن:

باشە، لەبەشی دواییدا دەچینە سەر ئەوەی ئێوە داخوازیتان کردووە بە ناونیشانی:

چۆنیەتی حاڵەتەکانی ڕۆح دوای مردن!

بەلام بەرلەوە چاوێك دەگێڕین بە پوختەی بابەتەکانی ئەم بەشەدا...

پوختەی بابەتەکان:

* نەخۆشی سەرەتا بە هەستەکان: تووڕەیی، ڕك، کینە، ئێرەیی، بێزاری و هاوشێوەکانی لە بۆنی مرۆڤدا هێلانە دەکات، پاشان لە ڕێی ڕۆحەوە کە نەخۆش کەوت دێتە ناو جەستەوە، کەواتە: بۆنی نەخۆش یەکسانە بە جەستەی نەخۆش!

* ئێرەیی و ڕق لە فاکتەرە زۆر گرنگەکانی نەخۆشین!

* ڕۆحی ئێمە هاوشێوەی باخچەیەکە کە گژوگیای زیانبەخشی تووڕەیی و ڕق و ئێرەیی لێدەڕوێت، تکایە هەریەناوبەیێنێك گژوگیا بێکەڵکەکانی باخچەی ڕۆحی خۆتان لە ڕیشە دەربێنن!

* ئمە، وزە بەرهەم دێنێت، کەواتە لەبەکارهێنانی قسەدا، زۆر وردبین بن!

* هەر ناخۆشیەك هێمای کێماسیەکە لە ڕۆح و دەرونی ئێمەدا!

* ناخۆشی نە سەرکوت بکە و نە خۆشت بوێت، قبوڵی بکە و لێوەی فێربە!

* زانستی پسیکوسۆماتیك باسی ئەم گرنگیە دەکات کە: ڕۆح و جەستە هەرگیز لێك جیانابنەوە!

* تاکە ڕێگەی ڕزگاری لە زۆرێك لە ناخۆشیەکان، لێبوردنە، سەرەتا لە خۆت ببورە و پاشان لەکەسانی تر.

* لە خۆبوردن واتە: سەرکۆنەی خۆت مەکە لە بەر ڕابردوی تاڵت!

*** ئەگەر ئەوەی دەیخوێنیتەوە کاری پێنەکەیت هیچ جیاوازیەکت نیە لەگەڵ مرۆڤێکی نەزان کە ئەم کتێبەی نەخوێندۆتەوە!**

* ڕۆح لەڕێی هەستی شەشەمەوە لەگەڵ ئێمە پەیوەندی دەبەستێت، کەواتە بە وردی گوێ لەدەنگە سازەکەی ئەو بگرە!

* ڕۆحی خۆت بەرزبنرخێنە و بۆ ئارامی ئەو کارانێك ئەنجام بدە کە پەروەردگاری بەبیردێنێتەوە، ئەمە تاکە ڕێگای ئارامشی ڕۆحە!

* نیایش، یەکێك لە گرنگترین میکانیزمەکانی ئارامشی ڕۆحە، کاملترین جۆری نیایش پەیوەندی کردنە بە سەنتەری بوون و ڕۆحی گشت کائینات و چاوانەی وزە واتە خوداوەند کە یەکێك لە ڕێگاکانی گەیشتن بەم مرازە(نوێژ)ە!

* لە ڕاستیدا نوێژکردن جۆرێك لە گۆڕینەوەی وزەی پۆزەتیڤ، لەکاتێکی دیاریکراودا لە نێوان ملیۆنەها هاوبیردایە و یەکەمین کاریگەری ئەرێنی بۆ خودی مرۆڤە!

* هەوڵبدە لە جیاوازی نێوان نوێژی ڕاستەقینەو نوێژی درۆینە بگەیت!

* لە هەڵبژاردنی هزرەکانتدا بەهەمان شێوە وردبین بە کە لە هەڵبژاردنی خواردنی تەندروست و پاکدا!

* تاکە ڕێگای(نەخێر) وتن بە هزرە نەرێنیەکان، لە جیاتی دانانی هزری پۆزەتیڤە!

* کاتێك تۆ وزەی عەشق بۆ دوژمنەکانی خۆت دەنێریت و لێیان خۆش دەبیت، لە ڕاستیدا لەڕوی زانستیەوە_ ئەوان لە چەك دادەماڵرێن و لە خراپەی ئەوان پارێزراو دەبیت!

* دەبێت هێندە گەورە بوبیت کە بچوکیەکانی ئەوانیتر نەبینیت!

* گەورەترین سەرمایە متمانە بەخۆبونە!

* کەمتر دڵ ببەندە، کەمتر زیان ببینە!

*** بەو بڕوایەی کە بیردەکەیتەوە هەموان بێگوناه نین، بەلام جاروبار لەوە بێگوناهترن کە بیری لێدەکەیتەوە!**

کاکڵەی باس:

باوەڕ بکەن دژوارتر لە جەستەی ئێمە هزرەکانی ئێمەیە، کەواتە تکایە هەرجۆرە هزرو بیرێکی نەرێنی و چەپەڵ و تاریك لە جوگرافیای زەینی خۆتاندا بسڕنەوە.

هەنوکە ئێوە زانیتان کە نەخۆشی تەنها بەرەنجامی هزرو بیری نەرێنی یە و ڕۆح تاکە هۆکاری ساغڵەمی و نەخۆشی ئێوە، و تەنها ڕێگای گەیشتن بە ئارامشی ڕۆح بەهرەمەند بوون لە ژیانێکی تەندروست و سەرکەوتوو، نیایشە و یەکێك لە کاریگەرترین شێوازەکانی نیایش نوێژکردنە، کەواتە تەمەڵی مەنوێنەو پەلەبکە و ئەمەش بزانە کە تۆ هەروەك کاپیتانێکی کە کەشتیەکەی خۆی لەسەر دەریای پڕ شەپۆلی ژیان لێدەخوڕیت، ئەمە بەدەستی تۆیە کە ئەم کەشتیە لە قوڕدا بچەقێنیت یا بە سەلامەت بیگەینیتە کەناری ئارامی و بەختەوەری!

بەلام لە بیرت نەچێت:

مەبەست لە زیکر، نزاو نیایش، هەمان نزاو زیکری راستەقینەیە، واتە نزایەك لە قولایی دڵەوە مرۆڤەوە بئاخێزێت!

بەواتایەکی تر:

لەسەر زار تەسبیح و لەدڵدا مانگاو کەر

ئەم چەشنە تەسبیحە کەی دەبێت ئەسەر؟

(هیوادارم ئێمەو ئێوە بەمجۆرە نەبین!)

بەلام هەرگیز وانەزانیت کە دینداری و نزاکردن هۆکاری بانتربوونی ئێوەیە لە چاو کەسانی تردا و وریابن کە دوچاری لە خۆبایی بوون و خۆبەزلزانین نەبن!

وەك ئەو زاهیدە! ئەم چیرۆکە بخوێننەوە:

(بەسەرهاتی نزای زاهید)

زاهیدێك هەندێك گەنمی برد بۆ ئاش تاوەکو ئاشەوانەکە بۆی بهاڕێت.

ئاشەوان وتی: ئەمڕۆ کاتم نیە، بڕۆ سبەی وەرە

زاهید وتی: من پیاوێکی باوەڕدارم، و خواناسم، ئەگەر گەنمەکەم بۆ نەهاڕیت، لەخوا دەپاڕێمەوە ئاشەکەت وێران بکات!

ئاشەوان بەوپەڕی لە سەرخۆییەوە وتی: ئەگەر راست دەکەیت نزا بکە خوا گەنمەکەت بۆ بکا بەئارد تاوەکو ئاتاجی من نەبیت!

باشە ئەمەش پشودانی ئێوە بوو!

ئەم بەشە بە موناجات و نزایەکی(خواجە عەبدوڵڵای ئەنساری بە کۆتا دەگەیەنین:

ئیلاهی!

هەر شتێك لە دنیا بەشی منە
بەبێ باوەڕانی بدە!
وئەوەشی لە دوارۆژدا بەشی منە
بە باوەڕدارانی بدە!
من لەدنیادا، ناو و یادی تۆم بەسە!
ولەو دنیاش، دیدارو سلاوی تۆ بەس

(ئومێدەوارم منیش و ئێوەش بەمجرەبین!)

پاری حەوتەم

چۆنیەتی و حاڵەتەکانی ڕۆح پاش مردن

(چپەیەك لەگەڵ ئێوە!)

ئازیزم!

زۆرێك لە ئێوە ئازیزان داواتان کردبوو کە دەربارەی چۆنیەتی و حاڵەتەکانی ڕۆح لەپاش مردن قسەبکەین، ئێمەش قبوڵمان کردو ئەم بەشەمان بەکورتی بۆ ئێوە ساز و ئامادە کردووە، هیوادارین بەکەڵك وجێی ڕەزامەندی بێت.

بەلام وتنی شتێك بە گرنگ دەزانین ئەویش ئەوەیە کە ئێمە لەم بەشەدا هەوڵمانداوە زۆر کورت و پراکتیکی قسەبکەین و پێشنیازمان ئەوەیە بەر لە خوێندنەوەی ئەم بەشە بێگومان چاوێك بگێڕنەوە بە بابەتەکانی پەیوەست بە وزە لە کتێبی:

(تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن)و بابەتەکانی پەیوەست بە مەرگ لە کتێبی(تکایە هاوسەرێکی باش بن)

ئینجا بچنەسەر خوێندنەوەی ئەمە بەشە بۆئەوەی بابەتەکان بەلاتانەوە سادەو تێگەیشتنی ئاسان بێت.

(سلاو بۆ ڕۆحی ئازیزەکانمان)

((چۆنیەتی حاڵەتەکانی ڕۆح لەدوای مردن))

ڕۆح لە لاشەی مرۆڤدا هەروەك مانا وایە لەوتەدا حەزرەتی عەلی

سەرەتا پێویستە ماهیەتی ڕۆح بناسین بۆ تێگەیشتن لەم مەسەلە گرنگەش قورئان والأدەکەین، خودا لە سورەتی (**اسراء** –ئایەتی ٨٥ دا دەفەرموێت:

ئەی پێغەمبەر! لەبارەی ڕۆحەوە پرسیارت لێدەکەن، لەوەلأمدا بڵێ ڕۆح لە فەرمانی خواوەیە و ئەوەی لە زانست بەشتان دراوە زۆر کەمە!

(عەتتار) بیریار و شاعیری گەورە دەربارەی ڕۆح دەڵێت:

نەلەدەرەوەی جەستەیە نە لەناو، نازانێت مانای ئەم وتەیە جگە لە پیاوی کامڵ، ناسانی ئەم گەوهەرە کارێکی گرانە، هەموو کەسێك نازانێت کە ئەو چ شتێکە، بەتورکی ئەو گەوهەرە بە بڵێ ناودەبەن، لەمەڕ ئەو خەڵك جگە لەناوێك هیچ نازانن، بەواتایەکی تر ڕۆحی تۆ نوحە، کە لەناوکەشتی جەستەدا ئەو خاوەنی فتوحاتە.

و حەزرەت عەلی(ر.خ) دەربارەی ڕۆح دەڵێت:

ڕۆح، خاڵێکی ناسک و نورێکی شکۆدارە، لە ئافەرێنراوە سەرسوڕهێنەر و نهێنی ئامێزەکانی پەروەردگارەکەیەتی، خوداوەند، ڕۆحی لە خەزێنەی گرانبەهای خۆی هێناوەتە دەرەوە و ئەوی لە ناخی مرۆڤدا جێگیر کردووە. ڕۆح ئامرازی پەیوەندی تۆیە لەگەڵ خودا!

سپاردەیەک لەلایەن خوداوە لای تۆ!

ئەوردەمەی پەیمانەکەت لێوڕێژبوو،

ڕۆح لەتۆ دەسێننەوە!

و(فەرزانە) دەڵێت:

ئاگاداری ڕۆحی خۆت بە و لەپەنای ئەودابە، بێگومان ڕۆح چاوانەی هەموو شادومانیەکانە!

(ئالان کارلاک) بەم جۆرە لەبارەی ڕۆحەوە دەدوێت:

ڕۆحێک کە لە ئادەمیزاد دایە هیچ کاتێک لەدایک نەبووەو هەرگیزیش نامرێت!

چونکە ڕۆح ، خودایی یەو و خوداوەندیش نەسەرەتای هەیە نە کۆتایی!

بەلام ڕۆح بۆ دەرکەوتنی خۆی پێویستی بە فۆرم و قالب هەیە

پەیکەری مرۆڤ ئامرازێکە کە ڕۆح لە ڕێی ئەوەوە کاری کردووەو

ئەرکەکانی خۆی لەسەر ئەم تۆپە خاکی یە بەئەنجام دەگەیەنێت.

ڕۆح و جەستە لێک جیانین و پەیکەری مرۆڤ هەمان ڕۆح یا ژیانە

کە گەیشتۆتە قۆناغی دیتن یا دەرکەوتن!

و(لاوازیە) فیزیازان و فەیلەسوف دەڵێت:

هەموو شتێک لە بوون دا، وزەیە، وزەش، نەلەدایک دەبێت نەدەمرێت و نەماهیەت دەگۆڕێت، بەڵکو حاڵەتەکانی دەگۆڕێت، ڕۆحی مرۆڤیش بەم چەشنەیە، چونکە لە چاوانەیەکی مەزن و وزەیەکی گەورەی بونەوەرەوە کە خوداوەندە، سەری هەڵداوە!

(ئیمرسۆن)یش دەربارەی ڕۆح دەڵێت:

ئێمە نابێت ساڵەکانی تەمەنی خۆمان بژمێرین

مەگەر ئەوەی شتێکی نیکەمان نەبێت بۆ ژماردن

چونکە خولق و خو و چاکەکان و مەلەکاتی ڕۆحی مرۆڤ و ئیمان و بیروباوەڕی مرۆڤ هیچ کاتێک نارزێت و ئێکسپایەرو خراپ نەبووەو هەرگیز ڕووبەڕوی مردن نابینەوە!

بەلام جوانە بەسەرهاتێک لەبارەی توانای ڕۆحەوە بخوێننەوە:

(چیرۆکی دەسەلاتی خودایانەی ڕۆح)

ڕۆح، سەمفۆنیای گوڵاوی حزوری حەزرەتی عەشقە لە وجودی مرۆڤدا! (مەحمود ئامەنی)

لە ڕۆژگارێکی دوردا، مرۆڤەکان هەرهەموویان خولق و خو و سروشتێکی خودا ئاسایان هەبوو، بەلام بەشێوەیەکی شایستە سودیان لە توانای بێسنوری خۆیان وەرنەدەگرت.

رۆژێك خوداوەند لە كاركردی مرۆڤەكان زویر و دڵگیر بووهەموو فریشتەكانی بانگهێشت كردو لە گەڵیان كەوتە پرس و ڕاوێژكردن و فەرمووی:

(ئەمێستا دەمەوێت توانای بێسنوری خودایی لە مرۆڤەكان بسەنمەوەو لە جێیەكدا قایمی بكەم،

فریشتەكان هەریەكەیان پێشنیارێكی هەبوو:

یەكێك وتی:(باشتروایە توانای بێسنوری مرۆڤەكان لە قوڵایی خاكدا بشاریتەوە)

خودا فەرمووی: ئەوێ، جێگایەكی گونجاونیە چونكە مرۆڤ خاك هەڵدەكۆڵێت و دەیدۆزێتەوە.

ئەویتر وتی: باشترە ئەو تواناو هێزە خوداییە لە قوڵایی زەریاكاندا بشاریتەوە.

خودا فەرمووی: دێر یا زوو بە چوون بۆ زەریا دەیدۆزنەوە.

و كۆبونەوەكە هەروا بێ ئاكام درێژەی هەبوو و بێدەنگیەكی قوڵ باڵی كێشابوو بەسەر دانیشتنەكەدا.

لە پڕ خودا وتی:(دۆزیمەوە، دۆزیمەوە!)

فریشتەكان بە پەلە پرسیان:(چ ڕێگایەكت دۆزیەوە؟)

خوداوەند بە شەوقێكی تایبەتەوە فەرمووی:

(ئێمە هێزی بێسنوری خودائاسای مرۆڤ لە ڕۆحی ئەودا دەشارینەوە، ئەوێ باشترین جێیە بۆ قایم كردنی ئەم گەوهەرە گرانبەهایە، و تاكە جێیەكە كە مرۆڤ هەرگیز ناكەوێتە بیری گەڕان و پەیداكردنی!)

و(عەتتار) ڕۆح بەم جۆرە دەسەلمێنێت و دەچرێت:

لەسەر گڵكۆیەك ژنێك خۆش دەگریا، مەجنونەكەی پێی وت ئەم زاریەت بۆ چیە؟ وتی چاوم تەڕ، دڵم دەریای خەم، بۆ ئەم لاوەی من كە لەژێر خاكدا مایەوە، وتی تۆ لەناو خاكدایت ئەو لە ناو خاكدا نیە، چونكە ئەو ئێستا جگە لە نوری چاكی گیان هیچ نیە، تا لەناو جەستەدا بوو، جێگەی خاك بوو، كە مرد، لە خاك قوتار و پاك بوو، هەرچەند لاشە بەهایەكی نیە لای دۆست، یوسفی گیان لەهەرێمی تایبەتی ئەودایە.

(جی، پی، واسوانی) فەیلەسوف دەڵێت:

خوداوەند یا ئەو شعورە باڵا گەردونیە، وزەیەكە نە هاتۆتە كایە نە لەناو دەچێت، و گشت مرۆڤەكان گەردێك لەو وزەیان لەگەڵ خۆیان هەلگرتووە!

و خوداوەند لە سورەت حجر– ئایەتی ٢٩ دەفەرموێت:

من لە ڕۆحی خۆم فوم كرد بەبەری ئادەمدا!

بەڵام دەكرێت بپرسیت: بۆچی ناتوانرێت ڕۆح ببینرێت؟

زانایانی فیزیا بەم جۆرە وەڵام دەدەنەوە:

چاو، لەرینەوەی شتەکان لە نێوان ٣٨٠ تا ٧٦٠ تریلیۆن جار لە چرکەیەکدا دەتوانێت ببینێت، و هەر ئەنێك کە کەمتر لە ٣٨٠ و زیاتر لە ٧٦٠ تریلیۆن جار لە چرکەیکدا بلەرێتەوە، بە چاوی سەر نابینرێت.

بە دەربڕینێکی سادەتر:

ئێمە بۆئەوەی ببینین کارەبا هەیە یان نا، ناچین بۆ وێستگە، بەڵکو پلاکی گلۆپەکە دادەگیرسێنین، ئەگەر ڕوناك بوویەوە تێدەگەین کە کارەبا هەیە، واتە وێستگەکە کار دەکات، بەم پێیە، لە (ئەسەر)ەوە پەی بە (خاوەن ئەسەر) دەبەین!

(مەولەوی)ش بۆ دەرککردنی حزوری ڕۆح، پێویستی بە دیتن نیە و دەڵێت:

تیشکدانەوەی ڕۆحە زارو گوێ و چاو تیشکدانەوەی ئاورە لە جۆشی ئاو

ڕاەستدەکەین کورت و پوخت، هۆکاری نەدیتنی ڕۆح بەچاوی سەر و کارکردەکەیمان بەیان کرد!

بەلام کاتێك ڕۆح بە هەڵبژاردنی پەیکەری ئێمە دابەزینی خۆی دەست پێدەکات چی ڕوودەدات؟

(هانس جۆناس) زانای میتافیزیك دەڵێت:

ڕۆح بە دورکەوتنەوە لە بنەچەو سەرەتای خۆی و بە زیندانی کردن لە قەفەز و جستەی خاکی، دوچاری لە بیرکردن دەبێت و ئاگایی لە بارەی ڕەوشی خۆیەوە لەدەست داوەو گیرۆدەی خەو و سستی بووەو بە هرە مادیەکان ژەهراوی بووەو وادیارە دوچاری نەزانی دەبێت، لەم قۆناغەدا بە بێداری و ئازادی و ڕزگاری لە ڕێی مەعریفەوە دەتوانرێت بەئاگایی پێویست ڕێنوێنی ڕۆح بکرێت!

(نوسەر) لەوباوەڕەدایە:

ڕۆح هەروەك منداڵێکی دایك ونکردووە کە

لەهەموو ئەو ماوەیەی لە پەیکەرە دنیاییەکەیدا دەژی

هەردەم بەتامەزرۆییەوە ئاوازی گەڕانەوە بۆ ئامێزی خوداوەند دەچڕێت!

و(جوبران خەلیل جوبران) وتەکەی نوسەر پەسەند دەکات و دەڵێت:

ڕۆح هەرگیز دەستبەرداری گەڕان نابێت بەدوای خوداوەندا و ئەودەمەی کە بەئەو دەگات تێدەگات کە ئەویش بەدوای ئەودا گەڕاوە!

و(مەولەوی) ڕۆح بە(نەی) دەچوێنێت و دەڵێت:

بشنو ازنی چون حکایت می کند از جایی ها شکایت می کند

کز نیستان تا مرا ببریدند از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق

هرکس کو دورماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش

گوێ لەم (نەی)ە بگرە کە سکاڵا دەکات لەتاو هیجران و چۆن باسی خەمی دوری دەکات، (دەڵێ) لەوکاتەوەی منیان لە نەیستان دورخستەوە، لەگەڵ هاوارو ناڵەی مندا ژن و پیاو ناڵەیان لێ بەرزبوەوە، دڵێکی لەت لەتم دەوێت لەتاو دردی هیجران، تابتوانم دەردی عەشقی خۆمی بۆ هەڵرێژم،

هەرکەسێك لە ئەسڵ وچاوانەی خۆی دورکەوتبێتەوە، دیسان هەوڵدەدات بگەڕێتەوە بۆ لاژانی ژوان....)

(جوبران خەلیل جوبران) بۆ پشتگیری وتەکەی مەولەوی دەڵێت:

ژیانی هەورەکان پێکەوە پەیوەست بوونەو لێکجیابونەوە

ئەسرین و زەردەخەنەیە

گیانەکانیش بەمجۆرەن

لە دنیا پانوپۆرەکەی ڕۆح، دادەبڕێن

ودەبنە هاونیشتمانی ئەم جیهانە

ئەودەمە وەك هەورەکان بەڕاسەری شاخی خەمەکان

و پێدەشتی شادیەکان دەدەن لەشەقەی باڵ

و کەلەگەڵ نەسیمی مەرگدا بەریەك بکەون

دەگەڕێنەوە بۆ هەمان مەنزڵگەی سەرەتای خۆیان

بەرەو جوانی و خۆشەویستی

بەرەو لای خوداوەند!

و(د.موحسین فەرشاد)وتەکەی جوبران پەسەند دەکات و دەڵێت:

خودا و مرۆڤ دوبازنەن یەك چەقیان هەیە

کە مرۆڤ هەروەك دڵۆپە و خوداوەند، دەریا!

دڵۆپ خۆی لە خۆیدا، دڵۆپە و دارای بونێکی سەربەخۆ، بەلام ئەم دڵۆپە لە دەریادا نەتواوەتەوە بەڵکو خاوەنی سنورێکە کە لەگەڵ دەریا مەودای هەیە، ڕێك هەروەك دڵۆپێك کەلەناو شیشەیکدا بێت و لەناودەریا مەلەبکات.

دڵۆپ لە بوونی خۆی لەناو شیشەدا وەك تاکێکی سەربەخۆ ئاگادارە بەلام دەزانێت کە بەشێکی دانەبڕاوە لەدەریا و ناتوانێت لێی جیابێتەوە.

مرۆڤیش وزەیەکەلە ئاگایی پەستێنراو(هاردوێر)ە، دەتوانرێت ناوی بنێیت ئەندێشە، نەفس یا ڕۆح کە بەهۆی لاشە فیزیکیەکەیەوە کە هەمان شیشەبێت لەدەریای گەورەی ئاگایی جیا و سەربەخۆ دەبێت، بەلام بەشێکی دانەبڕاوە لێی و هەمیشە بەبەشێك لە ئەو هەژمار دەکرێت و کاتێك کە ئەم شیشە شکا، دڵۆپ دیسان دەچێتەوە پاڵ دەریا.

هەر لەبەرئەمە وتویانە:

لە ئامێزی ئەوەوە دێین و بۆ ئامێزی ئەو دەگەڕێینەوە!

بەلام (حافیز)لەزاری ڕۆحی خۆیەوە بەمجۆرە باسی هیجران دەکات:

باڵندەی گوڵشەنی قودسم باسی چ هیجرانێك بکەم، کە کەوتومەتە ئەم داوگەی پێشهاتەوە، من فریشتە بووم و فیردەوسی بەرین شوێنم بوو، ئادەم منی هێنا بۆ ئەم دێرە وێرانەیە.

ئیمام جەعفەری صادق دەڵێت:

بڕۆح، جەستەیەکی ناسکە کە قالبێکی ئەستوری وەک پۆشاک لەبەرکردووە، دوای جیابونەوە لە جەستە هەروا دەمێنێتەوەو بەردەوام دەبێت!

کاتێ ڕۆحی باوەڕدار بەفەرمانی خوا کێشرا لە قالبێکدا کە هاوشێوەی جەستە دنیاییەکەیەتی جێگیر دەبێت، کەسانی باوەڕدار لە دنیای پاش مردن، دەخۆن و دەخۆنەوە، کاتێک کەسێک دەچێتە لای ئەوان، ئەو بەهەمان شێوە کە لەدنیا بووە دەیناسنەوە!

ئێستا دەچینە سەرباسی مەرگ:

خوداوەند لە سورەتی نساء- ئایەتی ٧٨ دەفەرموێت:

لەهەر کوێیەک بن، تەنانەت ئەگەر لە کۆشک و تەلاری زۆر تۆکمەدا بن، مەرگ سۆراختان دەگرێت!

◊پرسیارێک مردنی مرۆڤی چاك یا خراپ، چ جیاوازیەکی هەیە؟

وەلام: سەرەتا پێویستە جیاوازی نێوان چاك و خراپ بزانین.

پێغەمبەری سەروەر(د.خ) دەفەرموێت: باشترینی ئێوە سودبەخش ترینی ئێوەیە!

بەلام مرۆڤی چاك چ تایبەتمەندیەکی هەیە؟

ئێمە لە پەڕە پەڕەی ئەم کتێبەدا لەمەڕ تایبەتمەندیەکانی مرۆڤی چاك قسەمان کردووە و بەمەبەستی خۆبورگرتن لە دوبارەبوونەوە پێرست ئاسا تایبەتمەندیەکانی مرۆڤێکی چاك بەیان دەکەین:

* بەخشندەو میهرەبانە
* پڕ هەوڵ و کۆششە
* سپڵە نیە
* ئێنکارنیە
* مرۆڤ دۆستە
* بێ ڕیا و دڵسۆزە
* خەریکی درۆ و زەمکردن نیە
* توڕەنیە
* ڕەوشت بەرزە
* باوەڕی بەشکست نیە
* تۆڵەخواز نیە
* کینە ناگرێتە دڵ
* دڕگ دراوو ئارەزو پەرست و دنیا ویست نیە
* بۆخۆی و کۆمەڵگاکەی بەسودە
* لەپێناو کامڵ بوون و گەشەی ئەقڵ و زانستیدا دەکۆشێت.
* مافی خەڵك پێشێل ناکات.

مافی خەڵك دوو جۆرە:

١- مافی مادی خەڵك کە سەرەوەت و سامانیان لە خۆدەگرێت.

٢- مافی مەعنەوی خەڵك كە: خراپەوتن، داوەریكردن، دڵ شكاندن، دواجار زەم و لەپاشملە باسكردن لەخۆدەگرێت.

پێغەمبەر(د.خ) لەبارەی مافی خەڵكەوە دەفەرموێت:

(مافی خودا) ڕەنگە خودا بیبەخشێت، بەلام(مافی خەڵك) هەرگیز نابەخشێت!

لەبیرت نەچێت: قلب المؤمن عرش الرحمن (دڵی ئیماندار عەرشی خوایە)

* كەواتە مرۆڤی ئیماندار هەرگیز دڵی كەسێكی تر بە گوفتار یا كردار ناشكێنێت.

لەدەلاقەی ڕوانینی عەلی یەوە تەماشایەكی مرۆڤە ناشایستەكان دەكەین:

* درۆزنەكان * تەمبەڵەكان * سپڵەكان

* تورەكان * حەسودەكان * ئارەزوپەرستەكان

خوداوەند لەهەرهەموویان تورەیە!

ئێستا خەسڵەتەكانی مرۆڤی شایستە و ناشایستەمان زانی.

وادەی مەرگی هەر مرۆڤێك چۆن دیاری دەكرێت؟

لەساتی لەدایكبوونی هەر مرۆڤێكدا، وادەی مردنیشی لە لەوحلمەفوز دیاریكراوە! (پێشەوا جەعفەری سادق)

بەلام ڕەنگە پرسیار بكەیت: ئایا وادەی مردنی مرۆڤ قابیلی گۆڕینە؟

((پێغەمبەری ئازیز(د.خ)) بەمجۆرە وەلام دەداتەوە:

مرۆڤەكان بە ئەنجامدانی كارە چاك و خراپەكانیان، بەرواری مردنی خۆیان دەگۆڕن!

پێشەوا موحەمەدی باقر دەڵێت: سیلەی ڕەحم (بەجێگەیاندنی پەیوەندی خزمایەتی) و خزمەتكردنی باوك و دایك، تەمەن درێژدەكات و ئەجەل دوادەخات!

حەزرەتی عەلیش(ڕ.خ) دەڵێت: كەسانێك كە نافەرمانی دایك و باوك دەكەن تەمەنێكی كورتیان دەبێت!

بەلام لەدەمی مردن دا چی ڕوودەدات؟

كاتێك دێینە دنیا بانگ بەگوێماندا دەدەن

كاتێك دنیا بەجێدێڵین نوێژمان لەسەر دەكەن

بەڕاستی تەمەنی ئێمە چەند كورتە، مەودای نێوان بانگ و نوێژێكە!

ئەگەر تۆ تەماشای كەسێك بكەیت كە لەحاڵەتی گیان كەنشتدابێت، تێبینی دەكەیت كەسی ناوبراو بەردەوام داوای گەردن ئازادی لە دەوروبەرەكەی دەكات یا دەڵێت:

سامانەكەم دابەشكەن بەسەر هەژارو نەداراندا.

لەكاتێكدا لە ژیانی خۆیدا هیچ خواستێكی بۆ بەخشینی سامانەكەی نەبوو، ڕەنگە پرسیار بكەیت:

بۆچی ئەم گۆڕانكاریە سەیرە ڕوودەدات؟

چونکە پەردەیەك لە بەرچاوی ئەو کەسەی لە گیانەڵلادایە هەڵدەگیرێت و شتێك دەبینێت و هەستی پێدەکات کە ئەوانیتر توانای دەرککردن و دیتنیان نیە.

هەربۆیە ئەو کەسەی لە سەرەمەرگدایە بەردەوام باس لە خێر و چاکە و چاکەکاری دەکات و هەرگیز ناڵێت:

(بریا پارەی زیاترم هەبوایە و یا پارەکەم دەخستە بانکێك و قازانجی زیاترم دەکرد و زۆرێك لەم قسانە...!

بۆچی؟... چونکە پەی بە بێنرخ بوونی دنیا بردووە و باش دەزانێت شتێك جگە لە کردەوەکانی لەگەڵ خۆی نابات!

بەواتایەکی تر: مرۆڤێك کە لەسەرەمەرگدایە، ئاکامی کردەوەکانی وەك پەردەیەکی سینەما لە پێش چاوی خۆی دەبینێت، هەنوکە دوو حاڵەت لەزەینی خۆیدا وێنا دەکات.

حاڵەتی یەکەم: مرۆڤێکی چاك کە درۆی نەکردووە، زەمی نەکردووە، ناپاکی نەکردووە، دڵی کەسی نەڕەنجاندووە، بۆ کۆمەڵگاکەی بەسود بووە، مافی خەڵکی ڕەچاو کردووە، دەسگیرۆیی خەڵکی هەژاری کردووە، بەلام بە نهێنی بەجۆرێك جگە لە خودا کەس پێی نە زانیوە! هەنوکە ئەم مرۆڤە لەو پەردەی سینەمایەدا کە لە پێشاوی والاکراوە چی دەبینێت؟ و چ هەستێکی هەیە؟

حاڵەتی دووەم: مرۆڤێکی خراپ کە درۆی کردووە، زەمی کردووە، مافی خەڵکی پێشێل کردووە، بە کردارو گوفتاری دڵکی خەڵکی ڕەنجاندووە، ئەگەر خزمەت یا پەرستشێکی ئەنجامدابێت، بۆ ڕیا و ڕوپامایی و خۆنواندن بووە و بەس! ئەمێستا ئەم مرۆڤە لەو پەردەی سینەمایەدا کە لە بەرامبەریدا والاکراوە چی دەبینێت ؟ و چ هەستێکی هەیە؟

(نوسەر) دەربارەی ترس لە مەرگ دەڵێت:

مرۆڤ لە مردن ناترسێت، لە کارکردی خۆی دەترسێت!

ئێستا مەرگ وردە وردە دەگاتە جێ...

ڕۆح یا وزە، لە نوکە پێ وە بەرەو سەرەوە هەڵدەکشێت و دواجار، لە مێشکی کۆچکردووە دەچێتەدەرەوە(هۆکارەکەیمان لە کتێبی سەرکەوتن دا ڕونکردۆتەوە)

دوای چەند ساتێك...

و ئێستا ئەم کەسە لەبەرچاوی خەڵکی دنیا، بەمردو هەژمار دەکرێت.

ڕەنگە پرسیار بکەیت: ئایا مرۆڤەکان لەوادەی مەرگی خۆیان ئاگادار دەبت؟

لەزۆر حاڵەتدا دەبێت بڵێین(بەڵێ!)

نمونە: بێگومان ئێوەش ئەم حاڵەتانەتان بینیوە: کەسێك لەپەڕی لەش ساغی و تەندروستیدا بە کەسە نزیکەکانی دەڵێت: دەمەوێت بڕۆم سەردانی هەندێك لە خزمان بکەم، ڕەنگە ئیدی دەرفەت نەبێت!

و یاخود قەرزەکانی خۆری تاوتویّ دەکات و دەڵێت: دەبێت ئەم قەرزانە بدەمەوە، ڕەنگە ئیدی دەرفەتم نە بێت!

ڕەنگە بپرسیت: بۆچی؟ ئەم کەسە ڕاشکاوانە ناتوانێت مەرگی خۆی رابگەیەنێت؟

ئەمەش یەکێك لە شتە سەیرەکانی خودایە کەسەکە هەست دەکات کەڕەنگە لەماوەی چەند رۆژی داهاتوودا لەبەر هەر هۆیەك وەك: پێکدادان، نەخۆشی و هتد... بمرێت بەلام ناتوانێت بەڕونی وئاشکرا بیلێت.

چرکەساتی جیابونەوەی ڕۆح لە جەستە نزیك دەبێتەوە!

یەکەم شتێك کە ڕۆحی مردوو ڕوبەڕوی دەبێتەوە حیرەتە! پێغەمبەر(د.خ)

بەلام بۆچی؟ هەموو رۆحەکان دوای جیابوونەوە لە لاشە دوچاری حیرەت دەبن؟

چونکە دوو گروپ مرۆڤ بوونیان هەیە:

گروپی یەکەم: ئەو کەسانەی کە وایان دەزانی هەموو ئەو کارانەی بۆفریودانی ساویلەکەکان ئەنجامیان داوە قبوڵی زاتی هەق بووەو لەو ساتەدا پەی بە پوچەڵ بوونی کردەوە(بەڕوکەش چاکەکان)ی خۆیان دەبەن! و دوچاری حیرەت دەبن!

گروپی دووەم: کەسانێکن کە خۆیان لەڕوی خاکیبونەوە بە بانتر لە مرۆڤەکانی تر نەدەزانی و لەخۆبایی و ساویلکە خەڵەتێن نەبوون و چاکەکانی خۆیان بە پەنهانی ئەنجامداوەو ئێستا کە ڕوبەڕوی ئەنجامی کردەوەکانی خۆیان دەبنەوە، لە سۆز و بەزەیی و فەزڵی خودا حیرەت دەیانگرێت!

سەبارەت بە (حیرەت) یادەوەریەکی تاڵ و حیرەتناکتان بۆ بگێڕمەوە:

ئازیزێکم هەبوو بەهۆی نەخۆشیەوە لە خاکەوە بۆلای خودا کۆچی کرد، ئەودەمەی کە لەژیاندا بوو جاروبار لەمەڕ ئەو جیهانەکە قسەم بۆ دەکرد وتەکەی پێغەمبەر(د.خ) کە یەکەم شتێك مرۆڤ ڕوبەڕوی دەبێتەوە (حیرەت)ە.

دوای مردنی شەوێك هاتە خەونی چاوە تەڕەکانم و وتی: ڕاستت وت کە لێرە سەرەتا رۆحەکان دوچاری حیرەت دەبن بەلام تۆ حەسرەتیشی بۆ زیادبکە.

ئەوەی مایەی حیرەت بوو ئەو ئازیزە مرۆڤێکی زۆر چاك بوو بەلام تامی حەسرەتیشی لەگەڵ حیرەتدا چەشت، چونکە لەویّ بیری دەکردەوە کە دەیتوانی باشتربێت لەوەی کە هەبوو، بەڵێ (حیرەت و حەسرەت) دوو هەستن کە هەموو ڕۆحەکان لە یەکەمین قۆناغدا توشی دەبن.

پێغەمبەر(د.خ) لەوتەیەکی پڕماناد دەفەرموێت: هەرکەسێك لە دنیا حەزی لەهەرشتێك کردبێت و هۆگری بێت لەو دنیا لەگەڵ ئەو حەشر دەکرێت!

◇ و پرسیاری بنەرەتی ئەمەیە:

تۆ لە ئێستا بەزۆری هۆگری چ شتێکیت؟

خوجە عەبدولڵای ئەنساری دەڵێت:

یەکتاپەرستی ئەوە نیە کە ئەو بەتاقانە بزانیت، یەکتاپەرستی ڕاستەقینە ئەوەیە کەلەگەڵ ئەو ئەوەندا بەهەرشتێکی تر جگە لە ئەو بێگانەبیت!

بیرتە لەیادت بێت: بەندەی ئەوەیت کەلە بەندی ئەودایت!

پێغەمبەری ئازدار(د.خ) دەفەرموێت:بمرن پێش ئەوەی بمرن!

ئەم وتەیەش واتە چەپەڵیەکانی نەفس بەر لەمردن لە خۆتانا بکوژن.

دوکتۆر شەریعەتی) پاڵپشتی وتەکەی پەیامبەر دەکات و دەڵێت:

عارف ئەوکەسەیە بەرلەوەی لە دنیا بمرێت دنیا لە چاوی ئەودا مردبێت!

وامەسیح سڵاوی خوای لێبێت دەفەرموێت:

بەڵێ کەسێك ڕێی دەگاتە خەڵوەتی مەلەکوت کە لەدنیادا، جارێکیتر لەدایك بووبێتەوە!

ئەم وتەیەش واتە: کاتێك تۆ نەفسی خۆت کوشت دیسان مرۆڤێکی نوێ لە ناخی تۆدا لەدایك دەبێت و باشترین گەواهی ئەوەش ، گۆڕینی کرمی ئاوریشمە بۆ پەروانە!

تێبینی: بۆ چەند ساتێك تەرکیز بکەن بیهێنە پێش چاوی خۆت ئەگەر لەگەڵ ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت لەو جیهانەکە هاوڕابیت، چ هەستێکت هەیە؟

ئەگەر هەستێکی باشت هەیە ئەوا هیچ!

بەلام ئەگەر هەستێکی ناخۆشت هەیە، دەسبەجێ بیرێك لەخۆت بکەوە تا کات بەدەستەوە ماوە!

لە ساتی مردن تا بەخاك سپاردن چی ڕوودەدات؟

لەم کاتەدا کەسی مردو بەردەوام لە حیرەتدایە.

ئەلبەتە ئەم حاڵەتی حیرەت گرتنە بۆ مرۆڤە چاکەکان کەمتر دەبێت.

چونکە ئەوان بەرلە مردن، مردوون!

لەم لوخەدا، ڕۆحی کۆچکردوو بە حیرەتەوە سەیری دەوروبەرەکەی دەکات و هەوڵدەدات لەگەڵ نزیکەکانی دا پەیوەندی ببەستێ و لەمەی کە ئەوان ئەو نابینن و قسەکانی نابیستن، زۆر نارەحەت دەبێت(سەیری فیلمی ڕۆح بکە)

لەهەمووی تاڵتر! ڕۆحێکە هەموو دڵبەستەگیەکانی ئەو بۆ مەسەلە دنیاییەکانی وەك ماڵ، ماشین، پلە و هاوشێوەکانی زۆر بووە و ئەمێستا بۆی دەردەکەوێت ناتوانێت ئەوانە لەگەڵ خۆی ببات.

لەویش تاڵتر! ئەوەیە کە تێدەگات لەپێناو ئەو شتە بێنرخانەدا، چەند مافی خەڵکی پێشێل کردووە.

ڕۆحی ڕێنما چیە و ئایا هەرکەسێك ڕۆحێکی ڕێنمای هەیە؟

وەڵام: **ڕۆحە پاکەکان، بەڵێ!**

چونکە لەگەڵ جیابونەوەی ڕۆحی پاك لەلاشە، خزمان، دۆستان، خواناسان، دێن بۆلای ئەو تاوەکو یاوەری ئەو بکەن لەم گەشتە بەڕواڵەت مەترسیدارەدا.

بۆ درککردنی دۆزلی ئەم گەشتە نمونەیەك دێنینەوە:

تۆ دەڕۆیت بۆ گەشتێك ودەچیتە ناوشارێکی نامۆ کە بەزمانی تۆ قسەناکەن، تۆ [illegible]
چۆن بتوانیت پەیوەندی بکەیت و داخوازیەکانی خۆت بگەیەنیت.

لەم کاتەدا کەسێك لێت نزیك دەبێتـەوە و بەنەرمـە زەردەخەنەیەکـەوە بـە زمانی تۆ قسەدەکات و
ئامادەیی خۆی دەردەبڕێت تاوەکو ڕێنمایی ئێوە بکات، لەم کاتەدا تۆ چەند خۆشحاڵ دەبیت؟ و
دڵنیاییەکی قوڵ بونتان لێوڕێژ دەکات.

ئەم سەفەرەش بەم شێوەیە کاتێك جەستەی خۆت دەبینیت لە گۆشەیەکدا خەونی لێکەوتووە و تۆ
لەزەوی دوور کەوتویتەوەو هیچ کەس تۆ نابینێت و لێت ناگات، بە ناچاری تووشی حیرەتێکی نزیك
لەترس دەبیت لێرەدا حزووری ڕۆحی دۆستان و ئاشنیان ئەم گەشتە خۆش و دڵگیردەکات.

لەدەمی بەخاکسپاردنی مردوودا چی ڕودەدات؟

حەزرەت عەلی(ر.خ) لەمبارەوە دەڵێت:

کاتێك مردویـەك بـۆ ئەسپەردەکردن بـۆ گۆڕستان دەبـەن سـێ شت لەگەڵ ئەو دێت، دوو شت
دەگەڕێتەوەو تەنها یەك شتی لەگەڵ دەمێنێتەوە، ئەو سێ شتە بریتین لە:

* خێزان * سامان * کردەوەکان

کە دوای بەخاکسپاردن خێزان و سامانەکەی دەگەڕێنەوە و تەنها کردەوەکانی لەگەڵی دەمێننەوە!

ساتی ماڵئاوایی نزیکدەبێتەوە...

لەدوو شتدا پەلەبکەن: * بەخاکسپاردنی مردوو * هاوسەرگیری (پێغەمبەر(د.خ)

دوای چەند ساتێك لاشەی بێگیانی کۆچکردوو بەسەر شانی دۆست و هاوڕێیانەوە بەپەلە ئەسپەردە
دەکرێت، حەزرەتی عەلی بەدیتنی ئەم دیمەنە دەڵێت:

ئەوانەی پەندتان دادەدەند هەر ئەم مردوانەن

کەبەبێ ئەوەی سوار ببنن بەسەر شانی ئەوانیترەوە

بەرەو گۆڕستان دەبرێن

و بەبێ ئەوەی نیازی دابەزینیان هەبێت

لەگۆڕەکاندا دەنیشنەوە

وەك بڵێیت

هەرگیز لەئاوەدانکرەوەی دنیا نەبوون

و دواڕۆژ ماوای هەمیشەییان بووە!

☐ خاڵێکی گرنگ: دواین ئەندامی مردوو کە لەکار دەکەوێت، هەستی بیستنە کە تا بیست و چوار
کاتژمێر دوای مەرگ بەتەواوی دەبیستێت.

ڕەنگە پرسیاربکەیت: ئایا تەلقین کردن بۆ مردو سودی هەیە؟

دەبێت بڵێین: نەخێر!

بۆچی؟ ... چونکە دوو حاڵەت هەیە:

حاڵەتی یەکەم: ئەگەر کەسە مردووەکە مرۆڤێکی چاك نەبوبێت چ کاریگەریەکی بۆ ئەو هەیە؟ چونکە ناو بەمجۆرە قسانە نامۆ و ناناشنایە.

بۆنمونە کەسێك کە تەمەنێك مافەکانی خەڵکی خواردووە و لە راستیدا لەگەڵ خودا لەجەنگدا بووە هەنوکە گورهەڵکەنێك بەبێ حزوری بیر ودڵ، بەشێوەیەکی دوبارەو رۆتینی تەلقینی دەخوێنێت و دەیدات بەگوێیدا.

حاڵەتی دووەم: هەمان مرۆڤە چاکەکانن کە تەلقین کردن لەلایەن ئەو کەسانەوە هەرچەند هیچ سوێکی پێناگەیەنیت بگرە دەشبێتە مایەی ئازاردانی رۆحی ئەو.

یەکەم شەوی گۆڕ نزیك دەبێتەوە!

ڕەنگە بپرسیت: بۆچی دەڵێن یەکەم شەوی گۆڕ ترسناکە؟

نمونەیەك:ئێوە باردەکەن بۆ ماڵێکی نوێ شەوی یەکەمتان زۆر دژوارە چونکە هێشتا شارەزای ژور و کون وکەلەبەری خانووەکە نیت و لەهەمووی خراپتر ئەوەیە لە ناو_گۆڕدا _ تەنهایت!

بەلام نەکیرو مونکیر کێن؟ ئەوان، سیمبولی کارەکانی هەر مرۆڤێکن!

بەلام بەهەمان شێوە کەپێشتر وتمان شەوی یەکەمی گۆڕ بۆ رۆحە پاکەکان سەرباری ئەوەی هیچ ترس ولەرزێکی نیە بگرە زۆر خۆش و سەیرە!

(مەولەوی) دەڵێت:

مەلی باخی مەلەکوتم لە جیهانی خاك نیم، چەند رۆژێك قەفەزێکیان لە جەستەم چێکردووە، خۆزگە بەرۆژەی بفڕم بۆلای دۆست، بە هیوای دەروبانی ئەوەوە پەروباڵێك لێکبدەم.

پوختەی قسە:

بۆ رۆحی چەپەڵ، ترس و تۆقینی شەوی یەکەمی گۆڕ، دەستەواژەیەکی بێنرخە بۆ وەسفکردنی شالاوی ترس و تۆقینەکان!

نوێژی یەکەم شەوی ناو گۆڕ چ تایبەتمەندیەکی بۆ مردو هەیە؟

لە بنەرەتدا نزاکردن بە رەچاوکردنی هەموو مەرجەکانی (تەرکیزی فیکر، ئارامی و عەشق) زۆر باشە، بۆ باشتر دەرککردنی نمونەیەك دێنینەوە:

ئێوە کەسێکتان خۆش دەوێت، تەلەفونی بۆ دەکەیت و دوای گفتوگۆیەکی کورت و شیرین لەگەڵیدا، هیوای سەلامەتی و ئارامی بۆ دەخوازیت و دوای تەواوبونی پەیوەندیەکە، هەردوکتان هەستێکی جوانتان لادروست دەبێت، وادەزانیت تازە حەمامت کردووە.

نزاکردن بۆ رۆحی ئازیزێکی کۆچکردوش بەو جۆرەیە!

لەکوێوە بزانین ئەو ئازیزەمان لەوێ لە دۆخێکی باشدایە؟

حافیز وەلامی ئێوە دەداتەوە:

حافیز ئەرکی تۆ نزاکردنەو بەس، لەخەمی ئەوەدا مەبە کە نەیبیست یا بیستی

کەواتە تۆ نزای خۆت بکە، ئەڵبەت نزاکردن بەدڵێکی پڕو ئامادەگی دڵ و ئەوی [illegible] جیاوازە
لەگەڵ نزای دوبارە و خوێندنەوەی نزا لەڕوی کتێبەوە!

کەواتە نزاکانی ئێوە بەرۆحێکی پاکەوە، دەکرێت گفتوگۆیەکی شیرین و داگیربێت لە ئێوە و هەرگیز لەبارەی رۆحی پاك یا ناپاکەوە داوەری مەکەن چونکە ئەو پێودانگانەی ئێمە لە دنیادا هەمانە بۆ نمونە خەسڵەتە زاهیریەکانی کەسەکان، لەبەرامبەر ئەو پێوەرانەی کە خودا هەیەتی زۆر جیاوازە و زۆربەی کات جیاوازن.

☐ ئەم مەسەلانەی کە ئێمە باسیان دەکەین بۆ ئەوەیە کە ئێوە ئاگادارین و بیرێك لە خۆتان بکەنەوە، بەرلەوەی کار لەکار بترازێت، ئەگینا کەسێك کە مرد ئیدی مردووەو لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کەیسەکەی داخراوە.

هەربۆیی حەزرەتی عەلی(ر.خ) دەڵێت:

لێپرسینەوە لەگەڵ خۆتان بکەن، بەرلەوەی لێپرسینەوەتان لەگەڵ بکرێت!

و(د. شەریعەتی) دەڵێت:

ئەگەر ئاین، بەرلەمردن بەکەڵك نەیەت، پاش مردن بەکەڵکی هیچ نایەت!

کەواتە هەموو ئەم بابەتانە بۆ پەندوەرگرتنی من و تۆیە، نەك موکاشەفە دەربارەی ڕۆح!

بەڵام گریان چ کاریگەریەکی لەسەر ڕۆحی مردوو هەیە؟

ئەگەر مردوو مرۆڤێکی چاك بوبێت

دەبێتەمایەی خەم و مەینەتی ئەو و ئازاری رۆحەکەی و ڕێگە لە گەشەو بالابوونی دەگرێت.

☐ بەرکەماڵبوون لە خەلق دا، بناغەو پایەیە، کەواتە ڕۆحەکانیش دوای کۆچکردن بۆ مەلەکوت خەریکی گەشەو بالاکردنی خۆیانن!

و ئەگەر مرۆڤەکە چاکیش نەبێت وەك هەمیشە هیچ کاریگەریەکی نیە!

ئایا بەخاکسپاردنی مردوو لەپاڵ ئارامگای پیاوچاکاندا، چ کاریگەریەکی لەسەر ئەو هەیە؟

دەبێت بڵێین، هیچ!

بەلام مەخابن ئەم بابەتە بەهەڵە لەزەینی خەڵکدا چەسپیوە!

بۆ زیاتر تێگەیشتن نمونەیەك دێنینەوە:

ئیفلیجێك بۆ ماوەیەك لە پاڵ پاڵەوانێکی لەش جوانیدا دادەنێین تا پێکەوە بژین، بەبۆچونی تۆ کەسە ئیفلیجەکە چ هەستێکی هەیە؟

بێگومان، کەسی ئیفلیج بەبەراوردکردنی خۆی لەگەڵ ئەو کە هێندە لازەبوون و بێتوانایە دوچاری خەم و پەژارەیەکی زۆر دەبێت.

ئێستا جەستەی مرۆڤێکی ناپاك لەتەنیشت پیاوچاکێکدا دەنێژن.

چی ڕودەدات؟ نەختێك بیربکەنەوە...

بەڵام دەستەواژەیە بکەرەوە:

خەڵك درۆیەك كە هەزاران جار دوبارە كراوەتەوە باشتر قبولْ دەكەن تا ڕاستیەك كە هەرگیز بەیان نەكراوە!

گروپێك بەهەڵە دەڵێن: ڕۆحی ئەو پیاوچاكە شەفاعەت بۆ ئەو مردووە دەكات، وەك ئەوە وایە كاتێك بڵێیت ئیفلیجێك لەپاڵ پاڵەوانێكی زەبەلاح دا دادەنرێت، ئەو پاڵەوانە بەشێك لە وزەی جەستەی خۆی بۆ كەسە ئیفلیجەكە دەگوازێتەوە.

كاتێك خودا لە سورەتی زلزال ئایەتی ٧ و ٨ دا دەفەرموێت:

لەسەر مسقاڵە زەڕرە زەڕرەی كردەوە چاك و خراپەكەنتان لێپرسینەوەتان لەگەڵ دەكرێت!

چۆن دەكرێت كەسێك كە بەدرێژایی تەمەنی خۆی ماف و ئیمتیازاتی خەڵكی خواردووە و پێشێل كردووە، چ مادی چ مانەوی، درۆی كردووە، زەمی كردووە، ناپاكی بەرامبەر خودا و خەڵك كردووە، هەركە لەپاڵ پیاوچاكێكدا ئەسپەردەبكرێت، بەشێوەیەكی كتوپڕو بەرق ئاسا گوناهەكانی هەڵوەرێت و پاك بێتەوە و ئامادەی چوونە بەهەشت بێت!

وبێگومان ئەم بیركردنەوەیە دژە ئەندێشە و دادگەری خودایە!

باشە، ئەم مەسەلەیە لەمەڕ مرۆڤێكی ناپاكەوەیە.

بەلام ڕەوشی مرۆڤی چاك چۆن دەبێت؟

پێشتر وتمان كە:

ڕۆحی پاك لەگەڵ دەرچوونی لە لاشە

ئاشنایان و پیاوچاكان سەردانی دەكەن

كەواتە بۆ ڕۆحی پاك هیچ جیاوازیەكی نیە كە

لەپاڵ پیاوچاكێكدا بنێژرێت یا لە بیابانێكی كاكی بەكاكی دا!

پێشەوا موحەمەدی باقر لەمبارەیەوە دەڵێت:

جەستە، وەك جلێكی چڵكن وایە كە ڕۆح لە دەمی مەرگدا، لەبەر خۆی دایدەماڵێت و بەرەو مەلەكوت دەفڕێت!

ئایا سازكردنی ڕێ و ڕەسمی شكۆدارو قەرەباڵغ هیچ كاریگەریەكی لەسەر ڕۆحی مردوو هەیە؟

وەلام: نەخێر بەهیچ شێوەیەك!

هەر لە بنەڕەتدا سازكردنی مەراسیم گەلێكی وەك: سێیەم، حەوتەم، چلە و ساڵیاد، هەرهەمووی لەبەر دوو هۆكارە:

زیندووەكان مەرگی خۆیان لەبیر نەچێت.

لەگەڵ ڕۆحی مردووەكەدا پەیوەندییان هەبێت و لە بیری نەكەن.

بەلام ئەم بۆچونە هەڵەیە لە مێشكی خەڵكدا چەسپیوە كە مەراسیمی گەورە و قەرەباڵغ هێمایەكی باشە بۆ لێخۆش بوون لە مردووەكە.

بەلام ئەم جۆرە مەراسیمانە تەنها بۆ زیندووەکان کاریگەرە، رەنگە لەناو ئەو کۆمەڵە زۆرەی ئامادەبواندا یەك کەس بێتەوە هۆش خۆی کە مەرگی ئەویش بەرێوەیە و لە ئاکامدا ببێتە راویاری رێگای هەق!

☐ خاڵێك! لەبارەی مەراسیمەکانی پرسەی ئەمرۆوە هەر لەم کتێبەدا چەندین نمونەمان هێناوەتەوە.

نان پێدان چ کاریگەریەکی لەسەر رۆحی مردوو هەیە؟

وەلام: ئەمە سونەتی پێغەمبەر(د.خ) بووە کە فەرموویەتی:

لە شایی و شیوەندا وەلیمە (خواردن) پێشکەش بکەن!

و گرنگ بونیشی لەبەر ئەمەبووە کە بەڵکو گروپێکی برسی راستەقینە، تێربن و خوداوەند رازی ببێت و ئەمەش حورمەت و بەهایەکە کە خوداوەند بۆ تێرکردنی بەندەکانی داناوە.

☐ خاڵێکی گرنگ: رۆحی کۆچکردو بە دیتنی خزمان و دۆستانی کە بەیادی ئەوەوە پێکەوە دانیشتوون دڵخۆش و شادومان دەبێت.

بەلام ئێوە هەوڵبدەن لە بری سازکردنی مەراسیمی تەشریفاتی بێناوەرۆك، لانیکەم کۆمەڵێك هەژارو بێنەوا تێربکەن!

چ کردەوەیەك دەبێتەمایەی ئاسودەیی رۆحی مردوو؟

بۆ باشتر دەرك کردن پێرست ئاسا بۆتان دەڵێین:

* چوننە دەرەوە لە بەرگی ماتەم.
* درێژەنەدان بەگریە و زاری.
* بەرواری لەدایکبوونی ئەو لەبیرنەکەن.
* باسکردنی تایبەتمەندیە دیارو ئەرێنیەکانی ئەو.
* ساڵرۆژی کۆچکردنی لەبیرنەکەن.
* زەردەخەنە خستنە سەر لێوی بەجێماوان.
* قسەنەکردن لەسەر کەموکورتیەکانی کەسێتی ئەو.
* خۆشویستنی ئەو کەسانەی ئەو خۆشی ویستوون.
* گێرانەوەی بیرەوەری خۆش و شیرینی کەسی کۆچکردو.
* چەند جوانە کە ساڵرۆژی لەدایکبونیشی بەبیربێنینەوە.
* بەستنی پەیوەندی ئاسایی و دۆستانە لەگەڵ ئەوانەی کە ئەو دەنگی لێدابڕیبوون.
* سازکردنی دانیشتن گەلێك بەیادی ئەوەوە کە خزمان و ئاشنیان لەخۆبگرێت و بە خۆشی و شادیەوە یادی ئەوبکەنەوە.

فێربن: بەدڵی خوێنینەوە لێوی خەندان بێنە هەرەوەك جام.

بێگومان ئەنجامدانی ئەم حاڵەتانە بۆ رۆحی ئازیزەکەتان زۆر مایەی ئاسودەیی دەبێت.

ئایا سازکردنی رێ و رەسمی نزاو نیایش کاریگەری هەیە بۆ رۆحی کۆچکردوو؟

دەبێت بلێین: ئەگەر ئەم کۆبونەوانە کورت و بەئامادەیی کەسانێکی کەم بەلام عاشق و پاك و بەحزوری دڵ و بیرەوە ئەنجام بدرێت(بەڵێ) زۆر کاریگەرە!

پێغەمبەر(د.خ) لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەفەرموێت:

هەرکاتێك ئێوە خێروچاکەیەك بۆ مردووەکەتان ئەنجامبدەن، فریشتەکان، ئەو خێرە دەخەنە ناو سەبەتەیەك لە نور و لەبەرامبەر رۆحی کەسی کۆچکردو دایدەنێن و دەڵێن: ئەمە(فلان)ەکەس بۆی ناردویت!

(نوسەر) لەمبارەیەوە دەڵێت:

خێرو چاکەکردن وەك: نزا یا بەخشینی ماڵ وسامان، بۆ رۆحی کۆچکردو، رێك وەك: دیاری پێشکەش کردنە بە زیندووەکان لەم جیهانەدا!

ئایا رۆحەکان شەو یا رۆژانێکی تایبەتیان هەیە کە نزا و خێرکردن بۆیان لای خوا گیرابێت؟

دەبێت بلێین: نەخێر!

ئەم فاکتورە پێشینان نوسیویانە تاوەکو پلتۆك و ئاگادارکردنەوەیەك بێت بۆ زیندووەکان بۆئەوەی مردووەکانی خۆیان لە بیرنەچێت وەك: شەوی هەینی کۆتایی ساڵ!

ئێوە بڕوانن کە کۆمەلانی خەڵك بەسەروگوێی یەکتردا هەڵدەزنێن و ماوەیەکی زۆر لە ترافیکدا دەمێننەوە تا ئەم مەراسیمانە ئەنجام بدەن کە بێگومان ئەگەر لە هەرکامیان بپرسیت دواجار کەی سەردانی ئەو ئازیزەت کردووە؟ دەڵێت ساڵی پار ئەم کاتە؟

بەلام تۆ ئەگەر هەر کاتێك عاشقانەو عاریفانە بەرماڵی سەوزی نزا ڕابخەیت و بەچەند پەیڤێکی سادە و دڵسۆزانە، لەگەڵ رۆحی ئازیزی کۆچکردوتاندا بکەویتە گفتوگۆ ئەو رۆژە یا ئەو شەوە ساتێکی پیرۆزە!

چونکە بویتە مایەی شادی و ئاسودەیی ئەو!

بەلام باشترین خێر و چاکە چیە؟

خێرو چاکە دوو جۆرە: * مادی * مەعنەوی

خێری مادی: ئەگەر تۆ بە نیازی ئازیزی کۆچکردوتان پوتێکت پۆشتەکردەوە، هەژارێکت تێر کرد، فرمێسکی هەتیوێکت سڕی کچێکی هەژارت رەوانەی ماڵی بەخت کرد و زەردەخەنەت خستە سەر لێوی شەکەتێك و ئابرویەکت سەندەوە و نۆرێك لەم کارانە، ئەگەر هەموو ئەمانەت بەنهێنی و دڵسۆزی و لەپێناوی خوادا ئەنجامدا(پێویستە بلێین خۆش بەحاڵی ئێوە و مردووەکەتان!)

خێری مەعنەوی: لەو جۆرە حاڵەتانەیە کە لەوەلامی(چ شتێك دەبێتە مایەی ئاسودەیی رۆحی مردوو) هێنامانەوە، بەلام تەنانەت تۆ دەتوانیت واز لەفلان کارو خوی خراپی خۆت بێنیت لەبەر ئاسودەکردنی رۆحی ئەو ئازیزە.

بەلام ڕونکردنەوەیەك پێویستە:

لەکاتی نزاو نیایشی تەنیا و لەناوجەرگەی شەودا، وەك ئەوکاتانەی کە لەگەڵ ئەو قسەت دەکرد، قسەبکە، باس لە ئازارو مەینەت و خۆشی و شادیەکانتی بۆ بکە و داوای کۆمەکی لێبکە.

(نوسەر) لەمبارەوە دەڵێت:

ئەو خۆشەویستانەی_کە بەرووالەت_ ئێمەیان بەجێهێشتووە، هەموو ساتێك لەگەڵمانن تاوەکو لە کاتی پێویست و ئاتاجی ئێمەدا بێن بە هانامانەوە!

چۆن دەتوانین لەگەڵ رۆحی ئازیزەکانمان دا پەیوەندی بەرقەراربکەین؟

(ئالن کارلاك) زانای گەورەی رۆح ناس دەڵێت:

ئەو کەسانەی لەناو ئێمە دا رۆشتن و بەجێیانهێشتین لە راستیدا بە فۆرم و فریکانسێکی تر کە ئێمە نایانبینین لە پاڵ ئێمەدا ئامادەگیەکی هەمیشەییان هەیە و ئێمە پێویستە پەیوەندییان لەگەڵ ببەستین!

جگە لەو حاڵەتانەی کە لەبارەی خێری مادی و مەعنەویەوە بۆمان وتن، هەوڵبدەن بەدرێژایی رۆژ لەکاتی کڕین و هتد... حزوری ئەو بەرجەستە بکەن بەلام لەهەموو ئەم حاڵەتانەشدا بیر لەم خاڵەگرنگە بکەنەوە:

ئەگەر ئەو زیندو بوایەو تۆ بگریاییتایە، چ هەستێکی دەبوو؟

بێگومان دلگران و نارەحەت دەبوو!

کەواتە لەهەموو کات و ساتەکاندا، بەشادی و زەردەخەنەوە یادی ئەو بکەرەوە.

لە بیرتانە هەمیشە بە ئێوەی دەوت:

((بەری هەوا لەمن بگرە، بەلام زەردەخەنەت نا!))

و ئەمێستاش هەمان بۆچونی هەیە، چونکە رۆحەکان، کەسێتی دنیایی خۆیان لەگەڵ خۆیان دەبەن. بەدیتنی میوەیەك کە ئەو حەزی لێبوو بیری بکەرەوە.

لەکاتی سەیرکردنی جل وبەرگێکدا کە ئەو رەنگەکەی پەسەند دەکرد، گوڵێك کە ئەو حەزی لێدەکرد بیهێنەوە بۆ ماڵ.

خواردنێك کە حەزی لێدەکرد

و زۆرێك لەم کارانە...!

هەرگیز ئەو ئازیزە لە چوارچێوەیەکدا بەدیوارێکەوە زیندانی مەکە!

و هەرگیز مەیکە بە ژێری چەندین خەروار گڵەوە!

ئەو لە گەڵاو پەڕەی گوڵێکدا، بۆنی خۆشی عەترێکدا، جوانی پەروانەیەکدا، کڵپەی شیعرێکدا، ماچکردن و بۆنکردنی ئازیزان، لەناوجەرگەی بێدەنگی شەودا، لەبوم و لێلی سوپاسگوزاری بەیاندا، لەڕوناکی مۆمێکدا، و لەسەر بەرماڵی نزا یادبکە!

هەموو ساتەکان لەگەڵ ئەودابە!

تاوەکو حزوری هەمیشەیی و سەوزی ئەو لە ژێر پێستی خۆتدا هەست پێبکەیت!

وبەم پێیە هەم تۆ کەمتر هەست بە دڵتەنگی دەکەیت و هەم ڕۆحی ئەو ئازیزەتان شاد و ئاسودە دەبێت.

نوێژی خۆشەویستی لەبیرنەکەن!

بەمەبەستی دورکەوتنەوە لە زۆربڵێی لەم بارەیەوە بگەڕێوە بۆ کتێبی(تکایە هاوسەرێکی باش بن) (نوسەران) دوای ئەنجامدانی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆر لەمبارەیەوە دەڵێن:

زۆرێك لە ڕۆحەپاکەکان لە دۆزەخی تەنیایی دا بەدەست ڕەنج و ئازارەوە دەناڵێنن!

کەواتە تەنها بە ڕێورەسمەکانی شەوی سێیەم و حەوتەم و چلە بەسەندە مەکەن.

ئایا پێدانی پارە بۆ خوێندنی نوێژی قەزا و ڕۆژو گرتن، بۆ مردو بەسودە؟

وەڵام: بەهیچ شێوەیەك!

چونکە نوێژ تاقە پەرستشێکە کاتێك دەڕوات پێویستە لەلایەن خودی کەسەکەوە بە قەزا بگێڕدرێتەوە.

پێغەمبەری ڕێزدار(د.خ) دەفەرموێت: ئاین واتە ئەقڵ، کەسێك کە ئەقڵی نیە ئاینی نیە!

سەیری ئەم نمونەیە بکە: تۆ دوو ڕۆژە نانت نەخواردووە، دەگەیت بەمن و مەسەلەکەم بۆ باس دەکەیت و منیش دەڵێم زۆرباشە، تۆ برێك پارە بەمن بدە، من هەرئێستا دەڕۆم لە جیاتی تۆ دوو نەفەر کەباب دەخۆم!

لەم سانەدا تۆ چی دەڵێیت؟ تکایە قسەی قۆڕمەکە!

باشە، پەرستشەکانیش بەمجۆرەیە، بۆنمونە کەسێك کە بەدرێژایی تەمەنی خۆی نوێژی نەکردووە و ڕۆژوی نەگرتووە، چۆن دەکرێت بە پێدانی پارەیەکی زۆر کەسێکی تر بیست ساڵ لەبری ئەو نوێژ بکات!

ئێستا لەم تەماشاخانەیە وردبینەوە:

دوو کەس لەبەرچاو بگرن یەکێکیان هەژارو ئەویتر دەوڵەمەند!

هەردوکیان بەدرێژایی تەمەنی خۆیان پەرستشەکانیان ئەنجام نەداوە و پاشان دوای چەندساڵێك دەمرن، ئەو کەسەی کە دەوڵەمەند بووە خێزانەکەی پارەدەدەن تاوەکو بۆ ماوەی حەفتا ساڵ نوێژو ڕۆژوی بۆ بخوێنن و بگرن.

وبەلام کەسە هەژارەکە..!؟ دیارە کە چی بەسەردێت.

ئێستا دووکەس دەگەنە خزمەتی خوداوەند و خوداوەند بەنەرمە خەندەیەکەوە دەڵێت:(باشە ئێوە هەردوکتان بەدرێژایی تەمەنی خۆتان پەرستشەکانتان ئەنجم نەداوە)

بەلام تۆ(مەبەستی پیاوە دەوڵەمەندەکەیە)

لەبەرئەوەی نوێژیان بۆ کردویت و ڕۆژویان بۆ گرتوویت دەتوانیت بچیتە ناو بەهەشت، پاشان ڕوو لە پیاوە هەژارەکە دەکات و دەڵێت:(تۆش تکایە برۆ بۆ دۆزەخ!)

ئێستا لە ئێوە دەپرسم: ئایا ئەم دادگەریە پەیوەست نیە بە پارەوە؟

بەواتایەکی تر: کەسێك کە پارەی هەیە، هەم دونیای هەیە و هەم دوارۆژ!
واتە پارە دەتوانێت دادپەروەری خوداوەندیش بکڕێت!
ئایا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە سوکایەتی کردن نیە بە شعورو دادپەروەری خودایی؟
خۆتان وەلام بدەنەوە!

ئایا ڕەشپۆشی کاریگەری لەسەر ڕۆحی مردوو هەیە؟

وەلام: بەهیچ شێوەیەك!
لە کەلتوری ئێرانیەکاندا ماتەمەینی بە جلی ڕەشەوە بۆتە نەریت، بەلام لە هەندێك لە شارەکانی هیندستان دا خەلك لە ماتەمی ئازیزەکانیاندا بەرگی سپی دەپۆشن بەلام لەبەرکردنی جلی ڕەش تا کۆتایی پێ ورەسمی حەوتەی کۆچکردوو، تەنها بۆ رەچاوکردنی نەریت پێویستە.
بەلام دوای ئەوە هەمان ئاسەواری لە سەر مردوو هەیە کە گریان هەیەتی!
لە بنەرەتدا هەر شتێك ئازاری ئێوە بدات و ژیانتان لێ تاڵ بکات، ڕۆحی مردووش ئازار دەدات.

ئایا سەردانیکردنی گۆڕستان پێویستە؟

لەدوو حاڵەتدا سەردانی گۆرستان بکەن:
* کاتێك کە زۆر دڵخۆشیت * کاتێك کە زۆر خەمباریت (پێغەمبەری نازدار)
ئەگەر بمانەوێت لە ڕوی دەرونزانیەوە ڕاڤەی فەرمودەکەی پەیامبەر بکەین کتێبێکی تری دەوێت، بەلام بەکورتی بۆتان باس دەکەین:
* کاتێك لە ڕوداو و کەرەستەو ئامرازەکانی دنیا مەستی غرور و شادیت سەردانیکردنی گۆرستان دەبێتەمایەی ئەوەی کە تۆ دوچاری خۆبەزلزانین و لەخۆبایی بوون نەبیت چونکە بۆت دەردەکەوێت دواجار لێرە ڕادەکشێیت.
* کاتێك دلگران و پەرێشانی بەدەست ڕوداوەکانی ڕۆژگارەوە سەردانیکردنی گۆڕستان دەبێتەمایەی ئەوەی کە تۆ لەم مەسەلەیە ئاگاداربیت:
١- ژیان توند نەگریت، چونکە بەهەمان شێوە کە مرۆڤ تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە، ئاریشەکانیش تەمەنێکی دیاریکراویان هەیە.
و لەهەمووی گرنگتر کاتێك تەماشای گۆڕی ئازیزەکانتان دەکەیت، پێغەمبەری سەروەر(د.خ) بە گوێتاندا دەچپێنێت:

هەرچەند دەتەوێت بژی، هەر دەمریت، هەرچیەکت دەوێت خۆشت بوێت، کە لێی جیادەبیتەوە، هەرچیەکت دەوێت بیکە وەلامەکەی دەبینیتەوە!

باشە دەگەڕێینەوە بۆ پەیامی یەکەمی پێغەمبەر(د.خ):
ئێستا زانیمان کە لەترۆپکی دوو حاڵەتی خەم و خۆشی دا، دەبێت سەردانی گۆرستان بکەین، بۆچی؟ چونکە لە کۆتایی دا دوچاری هاوسەنگی و میانەڕەوی دەبین.
بابەتێك کە پێغەمبەر بە شێوەیەکی بەردەوام ڕایگەیاندووە:

موسیقی و میانەڕەوی باشترین شێوازە بۆ ئەنجامدنی کاروبارەکان!
بەڵام سەبارەت بە سەردانیکردنی گۆڕستان، دوو جۆر بیرکردنەوە هەیە:
* گرووپێک لە نیمچە ڕۆشنبیران دەڵێن: چونە سەر مەزاری کۆچکردوان کارێکی بێئەنجامە چونکە ئەوان لەسوری بوون دا ڕەوانن و ئێمە دەتوانین بەشێوەی جیاواز یادیان بکەینەوە!
ئێمەش دەڵێین: بەلەبەرچاوگرتنی پەیامەکەی پێغەمبەر(د.خ) و ڕاڤەکردنەکەی ئێوە پێویستە سەرەتی گۆڕی ئازیزەکانتان بکەن بەبێ لەبەرچاوگرتنی کاتێکی دیاریکراو! تەنها بە عەشق و خۆشەویستیەوە! بەدوای (صەواب)دا بگەڕێن نەک (سەواب!)
تومەر دەڵێت:
ڕۆح بەهۆی سالانێك دۆستی و دراوسێیەتی کەلەگەڵ جەستەی خۆیدا هەیبووە، خۆشەویستی هەیە، بۆ شوێنی بەخاکسپاردنی جەستە!
بەلام سەردانی گۆڕستان دوو تایبەتمەندی دیکەی هەیە:
١- ڕۆحی مردوو خۆشحاڵ دەبێت کە ئەوت لە بیرنەکردووە.
٢- لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە تۆش مەرگت بیردەکەوێتەوە.
بیر لەمەرگ بکەنەوە، مانای چیە؟
زۆرێك لە خەڵکی ڕەشۆکی لەم دەستەواژەیە کە زۆرێك لە پێشەنگانی گشت ئاینە ئاسمانیەکان دوبارەیان کردۆتەوە، بەداخەوە (خراپ) تێگەیشتوون! و وادەزانن کە دوای تێپەڕبوونی چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆیان دەبێت لەماڵەوە دابنیشن و چاوەڕێبن تاوەکو جەنابی ئیزرائیل لەدەرگا بێتە ژوورەوە.
لەکاتێکدا مانای دەستەواژەکە (بیر لە مردن بکەنەوە) دوو مەسەلە بەیان دەکات:
١- چونکە بێگومان دەمریت، کەواتە ئاگات لە مافی خەڵك و مافی خودا بێت.
٢- لەو ڕووەوە کە مردن بەڕێوەیە، کەواتە قەدری ساتەکانی ژیان بزانە و لەسەر دوو بەستێنی:
* شادی و * هەولدان بیانگوزەرێنە.
ئەنوکە بۆت دەردەکەوێت کە ئەم چەمکانە چ جیاوازیەکی گەورەی هەیە لەگەڵ بۆچوونی خەڵکی ڕەشۆکی دا. کەواتە: تۆ نیگەرانی ئەو شتانە مەبە کە نایزانیت
نیگەرانی ئەو شتانە بە کە دەیزانیت و واهەست دەکەیت کە ڕاستە!
بەلام چۆن سەردانی گۆرستان بکەین؟
تکایە ئێوە وەك خەڵکی عەوام مەبن کە هەرئەبێت ڕۆژێکی تایبەتی وەك(شەوی هەینی کۆتایی ساڵ) و هاوشێوەکانی بێتە پێشەوە و ئەوددەمە سەردانی ئازیزەکانتان بکەن.
هەرگیز وتە قوڵ و پڕماناکەی حەزرەتی مەسیح (ع) لەبیرنەکەن:
بەو ڕێگایانەدا مەڕۆن کە ڕاویارەکانی نەدیوە، بەو ڕێیانەدا بڕۆن کە ڕاویارەکانی کەمن!

☐ خاڵێکی جوان: هەندێ کەس کاریان زۆر سەیرە، لەنزیك گۆرستانی شار ئیشێکیان هەیە یا خود بۆ ناشتنی تەرمی یەکێك لەخزمان ڕۆشتوون، دەسبەجێ دەرفەتەکە دەقۆزنەوەو دەڵێت دەمەوێت بچمە سەر گۆڕی فلانەکەس و زۆر خێرا خۆی دەگەیەنێتە ئەوێ و شیشەیەك ئاو دەکات بەسەر کێلی گۆڕەکەدا، و بەنوکە پەنجە دەکێشێت بە کێلی گۆڕەکەدا و لەبەری خۆیەوە بەپەلە ویردێك دەخوێنێت ولە پڕ ئارامی ڕوی تێدەکات و دەڵێت: (باشە برۆین باش بوو هاتینە لای ئەم خوالێخۆش بووە)

بۆ باشتر تێگەیشتن لەم بابەتە نمونەیەك دێنینەوە:

تۆ لەماڵەوە دانیشتوویت، زەنگی دەرگاکەتان لێدەدات و دەنگێکی ئاشنا دەڵێت:سڵاو! تۆش دڵخۆش دەبیت و دەرگاکە دەکەیتەوە و دەچیتە پێشوازی میوانەکەتان بەلام تێبینی دەکەیت کە ئەو بەپەلەپروزە و دەست دوخێنەکەیەوە _ بە کورتە سڵاوێك‑ ڕوو لە تەوالێت دەکات و دوای چەند خولەکێك، دەنگی بەردانەوەی ئاوی سیفۆنەکە دێت، کە هەواڵی کۆتایی هاتنی کارەکە دەگەیەنێت و کەسی پەیوەندیدار لە حاڵەتێکدا کە زەردەخەنەیەکی سەرکەوتنی لەسەر لێوە و شەرواڵەکەی هەڵدەکێشێت لە تەوالێت دێتە دەرەوە و دەڵێت:

((زۆر تەنگاو بووم، بینیم ماڵی ئێوە نزیکە وتم بێم هەواڵێکی ئێوە بپرسم))

پاشان دوای نۆشکردنی چایەك تۆ بەجێدێڵێت!

ئێستا لە ئاوێنەدا سەیری خۆت بکە، چ هەستێکت هەیە؟

ڕۆحی ئەو مردووە داماوەش هەم، هەمان هەستی هەیە!

و ئێمە دەڵێین: ئەگەر تۆ دەتەوێت سەردانی مەزاری ئازیزێکت بکەیت، بەوپەڕی تاسەمەندیەوە برۆ هاوکات لەگەڵ ئەوەی دوری شوێن تەی دەکەیت دوری کاتیش ببڕەو بیر لەو یادەوەریە هاوبەشانە بکەرەوە کە لەگەڵ ئەو هەتبووە و ئەودەمەی دەگەیتە مەزارەکە وادەزانیت بەرامبەرت ڕاوەستاوە، بەهەموو بونێکتەوە ناوی بهێنەو سڵاوی لێبکە و هەواڵی بپرسە، هەرگیز بەدوای وشەگەلێکی تایبەتدا مەگەڕێ چونکە ئەو لە ژیان زیندوترەو لە تۆ دەڕوانێت و گوێ لە قسەکانی تۆ دەگرێت، پاشان لە جیاتی هەرجۆرە ویرد خوێندن و دەستەواژەیەکی لاوەکی لەگەڵ ئەودا بە ئارامی و شیرینی قسەبکە، ئەگەر فرمێسکیش بەبێ مۆڵەت پێی لەبەرەی چاوتان زیاتر ڕاکێشا، نەرمە بزەیەکی لەگەڵدا بکە، لەبیرت بێت:

بۆ هەرجێیەك دەڕۆیت بەهەموو دڵێکتەوە برۆ!

هەروەها هەرگیز بەدوای رۆژێکی تایبەتدا مەگەڕێ هەرکاتێك دڵتەنگ بوویت، برۆ سەردانی بکە، بەلام بەهەموو هەستێکتەوە ئەم کارەبکە.

ئێستا پێرست ئاسا چاکیەکانی سەردانی گۆڕستان هەژمار دەکەین:

* ڕۆحی ئازیزە کۆچکردووەکەمان شاد دەکات.

* کاتێك مەستی شادی و سەرکەوتنیت برۆ.

ڕۆژێکی ئایندەدا مەگەڕێ.

* هەرگیز بەدوای ...
* هەرگیز لەچاو خەڵکانی ڕەشۆکی لەمبارەیەوە هاوڕامەبە.
* بیر وەختێ میەت بهێنە بۆسەردانی گۆڕی چ کەسێك دەڕۆیت.
* بڕێنێ کە زۆر خەمباریت برۆ.
* بڕە ڕۆشتن چەند ساتێك لەگەڵ بیرەوەریەکانی ئەو بەسەر ببە.
* بچێ ئەوسا بە ئامەززویی و شیرینییەوە بدوێ.
* دەبێتە مایەی ئەوەی تۆش بەخۆتدا بچیتەوەو گوڵی دنیا نەخۆیت.
* دەبێتەمایەی ئەوەی بەتواناترو شادومانتر لە ڕابردو کاربکەیت.
* کاتێ دەڕۆیت بە عەشق و ئامەزرۆییەوە برۆ.
* کێشەکانت لەگەڵ ئەو باس بکە و داوای کۆمەکی لێبکە.
* باسی ئەو ڕوداوە دڵخۆشانەی بۆبکە کە دوای ئەو ڕوویان داوە.
* بەجۆرێك قسەبکە وادەزانیت لەبەرامبەرت ڕاوەستاوە.
* لە ویرد خوێندن و دەستەواژەی لاوەکی خۆت بەدوربگرە.

((ڕۆحی ئازیزەکەتان پڕ لەنور بێت))

تکای ئێمە بۆ باوەڕدارانی ڕاستەقینە دەبێت! (پێغەمبەر د.خ)

بەلام گروپێك بەنەزانی دەڵێن:

ئەگەر خوانەسێك، ببێتە تکاکاری ئێمە هەموو گوناهەکانمان وەك گەڵای پایز هەڵدەوەرێت.

ئێمەش دەڵێین هەرگیز وانیە!

بۆ باشتر دەرك کردنی ئەم مەسەلەیە نمونەیەك دێنینەوە:

لە قۆناغەکانی خوێندندا بێگومان بۆتان هاتۆتە پێشەوە کە سەرباری کۆششێك کە کردوتە نمرەی دەرچونت لە فلان وانەدا نەهێناوە.

نمرەی دەرچوون (٥٠) یەو تۆ (٤٧)ت هێناوە.

بە شەرمەزاری و خەجاڵەتیەوە مامۆستای ئەو وانەیە دەبینیت و شانامەیەکی بۆ دەخوێنیتەوە تاوەکو قایلی بکەیت بۆت بکات بە(٥٠) و لەو وانەیەدا نەکەویت، دواجار مامۆستا قبولی دەکات، و تۆش بە خۆشحاڵیەوە دەچیت بەدەم کاروباری خۆتەوە.

بەلام ئێستا وایدابنێ کە لەهەمان وانەدا نمرەی تاقیکردنەوەکەت ٢٥ ئایا هەمدیس بوێری ئەوە بە خۆت دەدەیت کە چاوت بە مامۆستاکەت بکەوێت و داوای دەرچونی لێبکەیت؟ بێگومان دەڵێیت(نەخێر!)

تەنانەت کاتێك لە ڕاڕەوەکەدا دەیبینیت سەرت دادەخەیت و ڕێی خۆت دەگۆڕیت نەکا چاوتان هەڵبتەقێت بەیەکدا!

ئێستا لە ئێوە دەپرسین:
چۆن دەکرێت کەسێك کە هەموو تەمەنی لە خراپەو گەندەڵکاری دا بەسەر بردووە و مافی خەڵکی خواردووەو پێشێل کردووە و زۆرێکی تر لەم کارانە...!
بەیەك جار بکەوێتە بەر تکاو شەفاعەت و قوتاربێت!
ئایا ئەم بیرکردنەوەیە، شەڕکردن نیە لەگەڵ دادگەری خوادا؟
خۆتان داوەربن!

ئەو خەونانەی بەڕۆحی ئازیزەکانمانەوە دەیبینین بە چ شێوەیەکە؟

پێغەمبەری خۆشەویست(د.خ) دەفەرموێت:
خەوبینین، مزگێنی خوداییە بۆ باوەڕدار!
خەڵك سەبارت بەخەوبینین دوو گروپن:
* گروپێك کە خەونی راستگۆیانەیان هەیە و خەوەکانیان ڕاست و دروستە.
* و گروپێك کە خەون دەبینن بەلام لەبیری دەکەن، چونکە هەموو مرۆڤەکان خەون دەبینن.
پێشەوا سادق لەبارەی خەونبینین بەمردوانەوە دەڵێت:
گرنگی بدەن بەو خەونانەی بە مردووەکانی خۆتانەوە دەیبینن، چونکە ئەوانە هەڵگری پەیامی گرنگن بۆ ئێوە!
بەلام بۆئەوەی خەون بە ئازیزەکانتانەوە ببینن پێویستە چیبکەن؟
عاریفی گەورە مەولەوی دەڵێت:
پێغەمبەر فەرمووی ئەگەر لەدەرگایەك بدەیت، دواجار سەرێك لەودەرگایە دێتەدەر- ئەگەر لەسەر گوزەری کەسێك دانیشیت، دواجار تۆ ڕوی کەسێك دەبینیت.
واتە کارگەلێك ئەنجام بدەن کە دەبێتە مایەی خۆشی و ئاسودەیی ئەو، بگەڕێرەوە بۆ بابەتێك کە بەناونیشانی(باشترین خێرو چاکە چیە؟) پێشتر بۆمان باسکردون.
پاش ئەنجامدانی ئەو خالآنەی سەرەوە، کاتێك تۆ لەبیری ئەودایت، بێگومان ئەویش بەپەلە و تامەزرۆییەوە دێتە دیدارتان.
جۆرەکانی خەوبینین بەمردوانەوە:
کاتێك ڕۆحی ئازیزە کۆچکردووەکەتان دێتە خەوتان، ئەم پەیامانای لەگەڵ خۆی هەڵگرتووە:
* قەرزەکانم بدەنەوە.
* لەخەمی ماڵ و منداڵەکەمدابن.
* ئەم جۆرە مەراسیمانەم بۆ سازبکەن.
* شوێنی من زۆرباشەو ئاسودەم.
ئێستا پێکەوە بەکورتی ئاوڕێك لە جۆرەکانی خەوپەڕێن دەدەینەوە:
جاروبار ڕۆحەکان بەشێوەی سیمبولیك لەگەڵ ئێوە دەدوێن:

* ئەگەر لەخەودا بینیت کە شتێکی بەئێوە دا وەك: پارچە نانێك، ماسی، گۆشت، میوە، قومێك ئاو و هەرشتێکی خواردن و بۆنخۆش و بەتام!

راڤە: بەرەکەت، نیعمەت، سەروەت و سامان، ساغلەمیە بۆ ئێوە.

* ئەگەر جلێکی جوان و قەشەنگی پێشکەش بە ئێوە کرد.

راڤە: تۆ ئایندەیەکی گەش و ڕوناکت هەیە بە پۆستێکی باڵا دەگەیت.

* ئەگەر جوتێك پێڵاوی ساغ و جوانی پێشکەش کردیت.

راڤە: ڕێگای ئایندەتان پڕیەتی لەسەرکەوتن کە بە هەوڵدانی ئێوە بەدەست دێت.

* ئەگەر کتێب یا پێنوسێکی پێبەخشیت.

راڤە: تۆ بە پلەیەکی بالا لە زانست، عیرفان، ئاگایی و دانایی دەگەیت.

باشە ئەمەش چەند نمونەیەك لە خەوپەرژێن هیوادارم بۆتان بێتەدی!

هەرچەند لەمبارەوە لە کتێبی (فەرهەنگی گشتگیری لێکدانەوەی خەونەکان) بە شێوەیەکی ڕون و بێ تەمومژ لە ڕوانگەی ڕاڤەکارانی ئاینی پیرۆزی ئیسلام و دەروونناسانی ئەمڕۆی دنیاوە قسەمان کردووە کە دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەری.

هەنوکە گوێ لە گفتوگۆی خود لەگەڵ یەکێك لە ڕۆحەکان لەخەودا دەگرین:

◊ پرسیار لە ڕۆح: مەسەلە و گرفتەکان لە بنەڕەتدا چۆن ڕوودەدەن؟

وەڵامی ڕۆح: مەسەلەو کارەسات و ئاریشەکان، وەك نەخۆشی و مایەپوچ بوونی دارایی، ڕوداوی هاتوچۆ وهتد بۆ چوار گروپ لە مرۆڤەکان دێنەپێشەوە:

گروپی یەکەم: ئەو مرۆڤە چاکانەی سۆز و بایەخپێدانی تایبەتی پەروەردگار دەیانگرێتەوە ولەپێناو گەشەو بالابوونی ڕۆحیان ئەم کێشەو گرفتانە هاتوتە ڕێیان.

□ خاڵێکی گرنگ: مرۆڤ گەلێك کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی چاکن، واتە پێش هەموو شتێك سادە دڵن، هەوڵدەدەن لە پاشملە باسی کەس نەکەن، کینە لەدڵ نەگرن و زۆرێك لەم شتانە! بەڵام زۆرجار بەهۆی ساویلکەیی، دەبنە نێچیری خزمەنزیك و خراپەکارەکانی خۆیان و قسانێك دەکەن و کارانێك ئەنجام دەدەن کە شایستەی ئەوان نیە، ئامادەگی مەینەت و گرفتەکانی وەك: مایەپووچ بوونی دارایی یا نەخۆشیە درێژخایەنەکان بۆ وەستانی ئەم کەسانە گرنگە تاوەکو بێنەوە سەرخۆیان و سەرفەرازبن.

گروپی سێهەم: مرۆڤ گەلێکی خراپەکار کە بە زەمکردن، درۆ، ئێرەیی بردن و شتانێکی لەم چەشنە، کەسێتی و ژیانی ئەوانیتر – بە خزمان و ئاشنایانەوە– وێران دەکەن، نەهامەتیەکانی وەك نەخۆش یا مەرگی کتوپڕ، وەك تەمێکردن ڕوبەڕوی ئەم کەسانە دەبێتەوە.

گروپی چوارەم: ئەم گروپە، بەرەڵلا کراوەکانن و ئەمانە لەخۆدەگرێت: تەمبەڵەکان، توڕەکان، کینە لەدڵەکان، داوەرەکان نەزانەکان و ئەوانەی دڵی دایك و باوك دەڕەنجێنن، زۆربەی کات ئەم جۆرە کەسانە لە دنیادا لە هەر ڕویەکەوە لە هەلومەرجێکی باشدان و زۆربەی خەڵك سەریان سوردەمێنێ و

پرسیارەکەی؟ قەت کەس بەم هەموو خراپەی گەندەڵییەوە. بەڵام لە پزیشکێکی باشی نازانی و تەندروستی پەروەردەدا! بۆچی؟

لە ڕاستیدا بۆیە وا گەیشتە ئەو ڕۆژی ئەوەندا بووەدەت کە ئەوان هەرگیز بەچاوی تەماشا لە ئاسمان نەیوتن! هەروەها عەرەبەکان هەمیشە تریان دەکرد (پەیوەرنگەڕا نییە بەخۆیان دەسپێرە)

...دێکی گرنگە ژمارەی ئەم گرییە تەقەکەن!

◇ پرسیار: هێزێک دەبێتە مایەی هاتنەکایەی مەسەلەگەلێکی وەک: نەخۆشی، مایەپووچ بوون، ئیتری و هەڵچوونەکانی؟

وەڵام: هەموو ئەم حاڵەتانە لە بیر و ڕای خودی کەسەکەوە زەمینەسازی بۆ دەکرێت و دێتەدی

◇ پرسیار: کەوتە وێژەکان هۆشمەندن؟

وەڵام: بەسەلامەتی! کاتێک کارێگەری ئەرێنی و نەرێنییان هەیە، کەوتە هۆشمەندن.

◇ پرسیار: جیاوازییەک هەیە لەنێوان ئەو کەسانەی کە وەک سزا لەو جیهانی کێشە دەبن و ئەوانەی وتیان تێپەڕیوەوە؟

وەڵام: سزادراوەکان کاتێک دێن بۆ ئێرە بەردەوام قوتابخانەکانی سەرەکی خۆیان دەگوازنەوە ئەوانە ئەبێ کرێکەوتەکانی خۆیانەوە! چونکە بەدەرپێنیکی تر؛

خۆدێت: پێشچوونەوەیە بەو وڵاتانەی کە لە دنیادا ڕاست بووبێت تێیدا!

بەڵام بەرەڵاکراوەکان: کاتێک دێن بۆ ئێرەش لە پێناو پڕچەکێ سەرکەوتن و پەرێشانەکانیان کە لەپەنا ئەدەمەتی پەرێشانیا کاتەکانیان بەسەر دەبەن.

◇ پرسیار: بەرەڵاکراوەکان تاکەی ئەم دۆخەیان دەبێت؟

وەڵام: وەڵامێکی دیاریکراوی نییە، وێک هەروەک سزادراوەکان، لەگەڵ ئەوەی دۆخی کات لەو دنیا لەگەڵ ئەم دنیا تەواو جیاوازە.

◇ پرسیار: ئایا دەکرێت کەسێک ئەم دنیا سزا بدرێت تا لەو دنیا ئاسوودەتر بێت؟

وەڵام بەڵێ! ئەم مەسەلەیە گرێی لەوەدەم دەگێڕێتەوە بەبەکەی ئەوەی کە بەشێوەیەکی پێزانی چاک، کاتێک ئیستقبالی وەک: نەخۆشی، کێشە ئابوورییەکان و هتد.. تێدەپەڕن تاوەکو پاک ببنەوە ئەوجا دێن بۆ ئەو جیهانە.

◇ پرسیار: خراپترین گوناه چییە؟

وەڵام: زەمکردن(غەیبەت) ە کە وێرانکردنی کەسێتی ئەوانیتر، ناپاکبوون و لێکدابڕینی هەرچەندە پەیوەندییەک لە نێوانیا برا، خوشک، ژن و مێرد و ...)

وبەکورتی، لەناوبردنی ڕێز و حورمەتی ئەوانیتر.

* درۆکردن * تەمبەڵی و تەوەزەلی * ئاشووبانی * خۆشەویستی ماڵ و سامان پلەوپایە

* کینەتۆزی

*جەهل و نەزانی * تورەیی * سەرپێچی کردنی دایك و باوك * دەستدرێژی کردنە سەر سامانی ئەوانیتر * دەستدرێژی کردنەسەر ناموسی ئەوانیتر

◊ پرسیار: خوداوەند لە چ گوناهێك هەرگیز خۆش نابێت؟

وەلام: هەلومەرجی لێبوردن لەگوناه زۆر دژوارە و بەم جۆرەنیە کە خوداوەند لە پڕێکدا لەهەموو تاوانەکانی کەسێك خۆش ببێت(ئەلبەتە لە هەلومەرجێکی تایبەتدا ڕەنگە وابێت) چونکە لێخۆش بوونی خودایی هەموو کەسێك ناگرێتەوە.

بەلام خودا لە سایەی هیچ هەلومەرجێکدا لە یەك گوناه خۆش نابێت ئەویش(نائومێد بوونە لە قاپی خودا!)

◊ دواین پرسیار: باشترین کارو پەرستش چیە؟

* خۆش ڕویی
* ڕەوشتبەرزی
* بلاوکردنەوەی دانایی و ئاگایی.
* یارمەتیدانی هەژاران و نەداران.
* هەولدان بۆ بژێوی خێزان و خەلکی کۆمەلگە.
* ئاسودەکردنی ئەوانیتر.
* خۆشویستنی هەموو خەلك
* هەولدان بۆ بالاکردن و بەرکەمالبونی ڕۆحی خود.
* هاونشینی لەگەل دانایان و چاکان.
* زەردەخەنە خستنە سەر لێوێکی وشکهەلاتوو.
* بەهاناوەچونی دایك و باوك و ئەندامانی خێزان.

◊ پرسیارێك: بابەتەکانی ئەم بەشە چ کاریگەریەکیان لەسەر بیرکردنەوەی تۆ هەبوو؟:

تکایە بینوسن:

....

باشە ئەم بەشە بە هۆنراوەیەکی بە پێز و ناسکی(شیرین بەهادور(سپەهری) بەکۆتا دەگەیەنین:

بەیادی ئەو
مۆمێك داگیرسێنە
زەردەخەنە بخەرە سەر لێوی منداڵێك
تەسبیحەکەت هەلگرەو نیایش بکە
بەیادی ئەو
چیرۆکێك بخوێنەوە کە کۆتاییەکەی بەختەوەریە

گۆرانیەك بچڕە کە سەرەتاکەی میهرەبانیە

قسەیەك بکە کە دڵەکان سوکنایی یان بێت

بیروەریەك بگێڕەوە کە مرۆڤەکان پەندوەربگرن

بەیادی ئەو

خواردنێك لێبنێ کە ئەو حەزی لێی بوو

کتێبێك بخوێنەوە کە دەیخوێندەوە

نەمامێك بنێژە بۆ یادگاری ئەو

بەیادی ئەو

چاکەکانی دوبارە بکەوە

دوبارەکردنەوەی ئێمە

دوریەکان کەمتر، دۆستایەتیەکان گەرمتر دەکات

بەیادی ئەو

بمێنەو بژی !

دیتنی مەرگی ئازیزان

جوامێری دەوێت

و باوەڕپێکردنی ژیانە !

دڵت ڕوت دەبێتەوە، سورو دەتوێتەوە

نەتوانای دورخستنەوەی ئەوینت هەیە لە ژیان

نە مەرگیش دەچێتە لاوە

پەنجەرەیەکی ڕوو بەهەتاو

جاروبار پێویستی بە پەردەیەوکی لادراو هەیە

بەهیوای ئەوەی نزای خێری کۆچکردوانمان مەشخەڵی ڕێی داهاتوومان بێت، ئەم بەشە بە کۆتا دەگەیەنین.

لە بەشی دواتردا دەچینەسەر باسێکی گرنگ و شیرین کە ئێوەی خۆشەویست لە ڕێی ئیمەیل و پۆستەکانتانەوە داواتان لێکردبووین.

ناونیشانەکەی نالێین تا لەهەمان حاڵەتی تامەزرۆیدا بمێننەوە !

بەلام بەرلەوە، چاوێك دەگێڕینەوە بەکورتەی بابەتەکانی ئەم بەشەدا:

پوختەی بابەتەکان

* مرۆڤ زادەی وزەیە، هەربۆیە هەرگیز نامرێت.

چونکە وزە لەکاتی پێویستدا حاڵەتی خۆی دەگۆڕێت.

بەلام هەرگیز لەناوناچێت.

* رۆحیش جۆرێك لە وزەیە، کە لەوزەی گشتەوە واتە خوداوەند سەرچاوەی گرتووە!

*هەر بونەوەرێکی زیندوو بێگومان رۆژێك دەمرێت!

* بەروارو کاتی مەرگ بە ئەنجامدانی کاری شایستە، نەك ساویلکە خەڵەتێن دەتوانیت دوابخەیت.

* سەرپێچی کارانی دایك و باوك کەسانێکن مێژووی مردنیان پێش دەکەوێت!

* مافی خەڵك واتە ماف و هەقی خەڵك کە ئەگەر لەناوی ببەیت، و پاشان داوای لێخۆش بوون لە خودا بکەیت!

* مافی خەڵك بەدوو شێوەیە:

* مافی مادی خەڵك * مافی مەعنەوی خەڵك

* مافی خەڵك واتە: دڵشکاندن، درۆ، زەم، خراپەوتن، کینەدۆزی، داوەری!

* پارێزبکە لە شکاندنی دڵ کە شوێنگەی خوداوەندە!

* مرۆڤی باش ئەو کەسەیە:

درۆناکات، ئێرەیی نابات، تورەنیە، سپڵە نیە، تەمەڵ وتەوەزەل نیە، ئارەزوو پەرست و سکەرۆ نیە.

چالاك و ئەکتیڤە و هەوڵدەدات لە پێناو بالابردنی ئەقڵ و دانایی خۆیدا!

* بەهەمان شێوە کە بەرزی ترسی نیە، بەلام کەوتنە خوارەوە لە بەرزی ئێمە دەتۆقێنێت

بەهەمان شێوە مەرگ ترسی نیە، مرۆڤەکان لەکارکردی خۆیان تۆقیون!

* بەرلەوەی بمرن، نەفسی ئەهریمەنی لە ناخی خۆتاندا بکوژن تا بەمەلەکوت بگەن!

* یەکەم شەوی گۆڕ، شەوێکی دژوارە، تکایە کاری چاك بکەن!

*تەنها شتێك کە لەگۆڕدا لەگەڵ ئێوە دەمێنێتەوە، کردەوەکانتانە، کەواتە وریابن!

* هەندێك لە رۆحەکان هێندەش بێگوناه نین کە ئێوە وێنای دەکەن، هەندێکیشیان هێندە چەپەڵ نین کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە: کەواتە خۆت لە داوەری کردن بەدووربگرە!

* سەردانی گۆڕستان بکەن، چونکە ئێوە دەگەیەنێت بە شارێی هاوسەنگی و میانەڕەوی!

* کاتێك دەچیتە سەردانی گۆڕستان، بەهەموو بونێکتەوە بەهەموو دڵێکتەوە برۆ!

* سەردانیکردنی گۆڕستان دەبێتە مایەی شادومانی رۆحی کۆچکردو و ئاسودەیی ئێوە!

* خێروچاکەی(مادی و مەعنەوی) بۆ رۆحی مردوو وەك دیاری پێشکەش کردنە بە زیندو!

* خوان دروستکردن سونەتی پێغەمبەرە(د.خ)، بە رێکوپێکی و بەجێ ئەنجامی بدەن!

* باشترین چاکە بۆ گیانی ئازیزی کۆچکردوتان، زەردەخەنە خستنە سەر لێوی بەجێماوەکانی ئەوە، وازهێنان لە رەفتارو خەسڵەتە ناپەسەندەکانی خود، بەنهێنی دەستگیرۆیی کردنی هەژاران. نیایشە عاشقانە و عاریفانەکانی ئێوەیە!

* گریان، دەبێتەمایەی ئازاردانی رۆحی کۆچکردو!

* لە ژیان دورکەوتنەوە بەبیانوی ئازیەتباری، دەبێتە مایەی رەنج و ئازاری کۆچکردوو!

* ئامادەگی سەوزی ڕۆحی ئازیزەکانتان، لەماڵەوە بەرجەستەو مەلموس بکەن!

* ئەگەر تۆ ئەرك و پەرستشەکانی خۆت، لە ژیانی خۆتدا بە ئەنجام نەگەیەنیت، هیچ کارێگەریەکی دوای مردنتان کەسێکی تر لەبری ئێوەو لەبەرامبەر برێك پارە، ساڵانێك نوێژت بۆ بخوێنێت!

*** پەزامەندی باوك و دایك، مۆڵەتی چونە ناو جێگایانێکە کە هەرگیز بیریشی لێناکەیتەوە!**

* دەرفەتێك نەماوە، هەرشتێکت دەوێت لەڕێی خزمەتکردن بە باوك و دایکت لە خوداوەندی وەربگرە!

* ئەم لاشەیە، دواجار بە مردن تێکو پێك دەشکێت، بەرلەوەی هەرەس بهێنێت، عەشقی بەدیاری پێببەخشە!

* ئەگەر تۆ پەیت بەو هەقیقەتە شاراوانە دەبرد کە کۆچکردووەکانت ئەزمونیان کردووە، بێگومان بە بێئۆقرەیی دەستت بە شین وزاری دەکرد!

کاکڵەی باس

خەمی ئەم خەوتووە
چەندە خەو لە چاوی تەرم دەتۆرێنێت
تا چاوت لێکنا
پارچەیەك لە دڵت لە پاڵتدا دای لە شەقەی باڵ
ئێستا تۆ ماویت و دەریایەك لە ئەسرین
ئێستا تۆ ماویت و کێوێك لە تەنیایی
ئیدی کەسێك نیە هاو خەندەی خەندەکانت بێت
ئیدی کەسێك نیە هاوشانی گریانەکانت بێت
و تۆ وادەزانی ئەو نازدارە لەبەردڵان شیرینەت
هەنوکە لە ژێر چەندین خەروار خاکدا ڕاکشاوە!
چ بیرێکی ناکام!
و تۆ هێشتا لەدوری ئەو خەریکی ناڵە و زاریت
تا ئەودەمەی شەوێك دێتە خەوت
بەیانی لەخەو هەڵدەستیت و
سەرینەکەت بۆن و بەرامەی ئازیزە بۆ سەفەر چووەکەت دەدات
بەحەپەساویەوە لەخۆتدا نغرۆ دەبیت
بەڵێ خۆی بوو
هێشتا ئامێزت بۆنی ئامێزی ئەوی لێدێت

وئەو فسانەی جیاندی بەگوێتدا
بەهەمان نەرمەی خەندەی جارانیەوە
بەخۆت دەڵێیت
ئای... خودایا واتە ئەو زیندووە.
وشەوان و شەوەکانی دواتریش
هەمدیس ئەو دەبینی
وئەمجارە بیردەکەیتەوە کە بەراستی، ئەو زیندووە!
ئەگەر ئەو لە زەردەخەنەیەکی چکۆلانەدا
لەسەر سفرەی نانخواردن
لەکاتی دانانی گوڵ لە گوڵدانێکدا
ساتی ماچکردنی ئازیزان
ولەهەموو بارێکدا لەهەموو شوێنێکی ماڵدا
جێ بکەیتەوەو بیکەیتە هاوبەش
بەڵێ ئەو زیندووە.
ولەبیری نەکەیت:
ئاوری عەشق دوای مردن ناکوژێتەوە ئەمە چرایەکە کە لەم ماڵ، بۆ ئەو ماڵی دەبەن
کەواتە بە شادیەوە بیری ئەو بکەرەوە و بەهەموو حزورێکی سەوزی ئەوینەوە،
ئەو زیندووەو خۆشحاڵ دەبێت
کاتێك تۆ دیسان هەوڵدەدەیت و
بەشادی و شەوق و تاسەوە لەگەڵ ئەو و ژیاندا دەکەویتە هەڵپەرکێ و سەرچۆپی گرتن!
وئەو بەم چەشنە نزات بۆ دەکات: ئازیزم!
بێتاقەتیت کەم، دڵت گەرم
پەنجەکانت نەرم، ساتەکانت گەرموگوڕ
(سڵاو بۆ گیانی ئازیزانی کۆرچکردوومان)

پاری هەشتەم
ئادابەکانی پێکەوە ژیان

((وتەیەك لەگەڵ ئێوە!))
بیانوی حزوری ئەم بەشە:
زۆرێك لە ئێوە خۆشەویستان داواخوازیتان کردبوو کەلەبارەی مەسەلە بەڕوکەش سادە بەڵام گرنگەکانی (ئادابەکانی پێکەوە ژیان) قسەبکەین.
داخوازیەکەتان لە کۆبونەوەیەکدا بەئامادەبوونی مامۆستایانی هاوڕێم لە گروپی(فەرهەنگی بڵاوکردنەوەی نامەن) باسکراو بڕیاردرا بەشێك بەناوی (ئادابەکانی پێکەوە ژیان) لەدوو زەمینەدا:
* کەلتوری لۆکاڵی ئێرانی.
* دوایین دیاردەی زانستی و دەروونزانی ئەمڕۆی دنیا.
ئامادە بکەین و بینوسین و پێشکەشی ئێوەی بکەین.
هەموو هەوڵێکی ئێمە لەسەر ئەوەبوو کە بابەتەکان بە شێوەیەکی سادە و ڕون و لەهەمان کاتدا پراکتیکی و کورت و بەکەڵك بۆ بگێڕینەوە.
ئەرکە هیوادارین کە ترنیبێتمان ئەوەی ئێوە داواتان کردبوو بەشێوەیەکی باش و شیاو پێشکەشتان بکەین.

لەگەڵ ڕێزدا:
(مەحمودی نامەنی- ڕەزا ئەمانوڵلاهی)

پێرست

چۆن له هۆڵی شانۆدا رەفتار بکەین؟...

چۆن له ئاسانسواردا ڕەفتاریکەین؟...

چۆن لەکارتی پیشەی کەسی کەڵك وەربگرین؟...

چۆن شۆفێری بکەین؟...

چۆن دیاری پێشکەش بکەین؟...

چۆن وچی لەبەریکەین؟ چۆن لەبەری بکەین؟...

چۆن برۆین بۆ میوانی و لەوێ چۆن هەڵس و کەوت بکەین؟...

چۆن چۆنی ڕێوڕەسمی یەکترناسین ئەنجام بدەین؟...

چۆن چۆنی تەوقەبکەین؟...

چۆن یەکتر ماچ بکەین؟...

چۆن لەگەڵ ئەوانیتر پەیوەندی ببەستین؟...

چۆن ناوی کەسەکان لەبیرنەکەین؟...

چۆن لەگەڵ کەسە جدی و داناکاندا گفتوگۆبکەین؟...

چۆن لەگەڵ کەسانی زۆربڵێ و سادە گفتوگۆبکەین؟...

چۆن لەگەڵ کەسانی ڕاشکاو قسەبکەین؟...

چۆن لەگەڵ کەسانی شەرمن گفتوگۆبکەین؟...

چۆن لەمیوانی دا پێبکەنین؟...

چۆن له میوانی دابنیشن؟...

چۆن له میوانی دا سەیری تەلەفزیۆن بکەین؟...

چۆن له میوانی دا نیایش بکەین؟...

چۆن له میوانی دا ئیدارەی منداڵەکان بکەین؟...

چۆن له میوانی دا میوه بخۆین؟...

چۆن له میوانی دا نان بخۆین؟...

چۆن له میوانی دا(W.C) بەکاربێنین؟...

چۆن هەندێك کەس له کۆتایی میوانی دا خوداحافیزی دەکەن؟...

چۆن دەبێت له کۆتایی میوانی دا خواحافیزی بکەین؟...

چۆن میوانی سازبکەین؟...

چۆن خوازبێنی بکەین؟...

چۆن وله کوێ باوێشك بدەین؟...

چۆن بخەوین؟...

چۆن لەگەڵ هاوسەرەکەماندا سەرجێی بکەین؟...

هەڵە گەورەکان لە قامکە چکۆلەکانی ئێوە؟...

دەروونزانی جوڵەکانی جەستە یا زمانی جەستە؟...

چۆن ناوبانگ دەربکەین؟...

کورتەی بابەتەکان...

کاکڵەی باس...

((بەچ شێوەیەك بەیانی دەست پێبکەین؟))

سەرنامی نامە نامی ئەڵلا   بێ نامی تە ناتەمامە نامە وەڵلا

هەر(سەرئەنجام)ێکی باش، پێویستی بە(سەرەتا)یەکی باش هەیە!

کەواتە، هەر بەیانیەك بەپەیامێك بزانە کە بەناو و یادی ئەوەوە دەیکەیتەوە.

باشە، ئێستا بابزانین بەیانی ئێوە چۆن دەست پێدەکات:

قوو ق ققو قوو... کەڵەباب دەیخوێند.

بەلام ئەم حاڵەتە پەیوەست بوو بەسالانێکی زۆر دوری لەمەوپێش و لە ئێستادا ئەگەر تۆ بەدەنگی ناسازی ماتۆڕسکیلی هەرزەکان خەبەرت نەبوبێتەوە بەزەنگی دلگیری کاتژمێر لەخەو هەڵدەستیت.

* تکادەکەم هەموو بەیانیەك بە زەردەخەنەو پاشان سلاو و دواتر بە نیایش دەست پێبکەن.

* ئەگەر منداڵی قوتابیت هەبێت یا نەبێت، باشە کە بزانیت (ناشتا) نانی بەیانی پایەی سەرەکیە لە نانخواردن دا.

* ڕادیۆ دابگیرسێنە تاوەکو موزیکێکی شاد ببیستیت.

* ئەگەر دەتەوێت هاوسەر یا منداڵەکانت لەخەو هەستێنیت، تکایە نوکە پێ بەکار مەهێنە، لە لێوەکانتان(بۆ ماچکردن) و موزیکی نەرم و ناسکی پەیڤەکان سودوەربگرن.

* بە ڕوخۆشی خود، شادومان بوون بەکردەوە فێری هاوسەر و منداڵەکانت بکە.

لە بیرت نەچێت: شادی گوازراوەیە!

* سەرەتا خۆت و پاشان هاوسەر و منداڵەکانت فێربکە هەوڵبدەن تا کاتژمێر دەی بەیانی ڕوخۆش و بە ڕەوشت بن.

* ئاگاداری قاوەڵتی بەیانی منداڵەکانتان بن و هەمیش مەی سپێرن بە کافتریای خوێندنگە، جاروبار لەفەیەکی پەنیر یا گوێزی بۆ دروست بکەن.

* لەکاتی بەڕێکردنی هاوسەر یا منداڵان، لەگەڵ ماچێکدا ئەو پەیڤانەی کە دارای وزەیەکی پۆزەتیڤن بەکاربێنن وەك:

لەپەنای خوادا بیت _ بەئومێدی خودا _ خوات لەگەڵ.

*خۆتان لە ئاوێنەدا ببینن و ئاسودەبن کە خوداوەند جارێکیتر بەهرەی ڕۆژێك ژیانی پێ عەتاکردون، کەواتە زەردەخەنەیەك بکە، لە ئاوێنەدا ماچی خۆت بکە و سوپاسی خودا بکە.

نکایە لەوانە مەبن کە بۆ شادی بەدوای پاساودا دەگەڕێن بەلام بەبێ پاساو هەمیشە خەمبارن!

دوای نیوەڕۆ یا دەمەو ئێوارە نزیك دەبێتەوە...

وابدانێ چەند کاژێرێك لەوەوپێش هەواڵیان پێداون کە هاوسەرەکەتان دوچاری ڕوداوێکی هاتوچۆ بووە و ئێوەش بە دلگرانیەوە لەپشت دەرگاوە چاوەڕێن کە هاوسەرەکەتان بەسەرو دەستی پێچراوەوە بهێننەوە، لەدەرگا دەدەن و هاوسەرەکەتان دێتە ژوورەوە ئێوە بە تیلەی چاو لەتەوقی سەر تا نوکە پێی تەماشایەکی دەکەن وتێبینی دەکەیت کە ساغ و سەلامەتە.

لەم حاڵەتەدا چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت؟

بێگومان دەست لە ملی دەکەیت و ماچی دەکەیت و سوپاسی خودا دەکەیت.

باشە هەردەم بەم تاسە و شەوق و هەستەوە پێشوازی لە هاوسەرەکەتان بکەن، ئەم کارەی ئێوە دەبێتەمایەی ئەوەی کە شەکەتی ڕۆژێك کارکردنی دەربچێت و لە ئەنجامدا وزەیەکی ئەرێنی لە نێوان تۆ و ئەندامانی دیکەی خێزانەکەتاندا پەخش دەبێت وکەشی ماڵەوەتان پڕ دەکات.

☐ **خاڵێك:** هەوڵبدە ئەم کارە بەدوبارە کردنەوە لە خۆتدا ئۆرگانیزە بکە !

یەکێك لە سودەکانی ئەم کارە ئەوەیە کە کوڕەکەشتان لە ئێوە فێردەبێت و پاشان سالانێك دواتر لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بەمجۆرە رەفتار دەکات.

وتەیەکی قوڵ و پرمانای حەزرەتی عەلی(ر.خ) هەیە کەدەڵێت:

یەکتری لە ئامێزبگرن بەرلەوەی خاك لە ئامێزتان بگرێت!

لەبیرتان نەچێت: ڕوداوە تاڵەکان هەمیشە لە بۆسەدان و شادبوون، جوانترین و کاریگەرترین دەربڕینی سوپاسگوزاریە کە دەبێتە مایەی زۆربوونی بەخششەکان چونکە: سوپاسکردنی بەخشش، بەخششەکان زۆرتر دەکات!

باشە با ئێستا ببینین: چۆن بچینە ماڵەوە؟

* هەوڵبدەن بەمجۆرەبن کە کۆڵەپشتی گرفت و خەمەکانتان لە بەردەرگا بەجێبێڵن و کاتێك دەچنە ماڵەوە ئەم هەستە لە خۆتاندا دروست بکەن کە وەك بڵێیت دوای سالانێك دوری، گەڕاویتەوە بۆ باوان، یەك بەیەکیان بەتامەزرۆیی یەوە لە ئامێز بگرە و بۆن بکە و ماچ بکە.

لەبیرت نەچێت: ئەم ڕەفتارەی تۆ دەبێتە سەرمەشقێکی باش بۆ منداڵەکانتان، ماچ کردنی ئەندامانی خێزان، هەم شەکەتی تۆ دەردەکات و هەم شەوق و تامەزرۆییەکی تایبەت بە ئەوان دەبەخشێت.

☐ **خاڵێك:** هەوڵبدە بەئەنجامدانی بەردەوامی ئەم ڕەفتارە، لە وجودی خۆتدا ئۆرگانیزە بکەیت.

*هەوڵبدە بۆ هاوسەرو منداڵەکانت جگە لە ناوەکەیان، خەسڵەت و پەیڤێکی بەتام کە زیان بە کەسێتیشیان نەگەیەنێت هەڵبژێریت و جاروبار بەو وشەیە بانگیان بکەیت، وشەگەلێکی وەك:

بۆ هاوسەرەکەت: گوڵەکەم.... حەیاتم.... گیانەکەم....

بۆ منداڵەکەت ئەگەر کچ بێت: شیرینەکەم.... گوڵی باخەکەم....

ئەگەر کوڕبێت: کوڕەجوانەکەم.... هەناسەکەم...

و هاوشێوەکانی ئەم وتانە!

* هەوڵبدە کاتێك بۆ ماڵەوە دەگەڕێیتەوە جگە لە کۆشێك نان و کتێب، باوەشێك شادومانیش لەگەڵ خۆت بێنیت.

* لەوتنی ڕستەکانی: ئەمڕۆ زۆر تاسەم کردی – زۆر بیرم دەکردی –بەراست پێم وتی کە زۆر خۆشم دەوێیت – دەزانیت چەند عاشقتم! و هاوشێوەی ئەمانە لە هاوسەر و منداڵەکانت درێغ مەکە.

* گاڵتەکردن و دەربرینی ئەم جۆرە ڕستانە، خۆشی و شادیەکی تایبەت لە ئەواندا دێنێتە کایە.

□ خاڵێکی گرنگ: بەم شێوازە، ئێوە منداڵەکانی خۆتان فێردەکەن کە ئەوانیش لە سبەینێکانی داهاتوودا بەم شێوەبن!

□ خاڵێکی گرنگ: لانیکەم ڕۆژی جارێك یەك بەیەکی ئەندامەکانی خێزانەکەت ماچ بکە و ڕۆژی جارێك پێیان بڵێ: خۆشم دەوێیت!

کاکی بەڕێز:

*کاتێك دێیتەوە بۆ ماڵ و دەبینیت کە دەبێت سەتڵی شەخەڵەکە ببەیتە بەردەگا، تکایە بەبێ پرتەو بۆڵە ئەم کارە بکە، هەرگیز ئەم کارە بەسەر ژن یا منداڵەکەتدا بەتایبەت ئەگەر– کچ –بێت مەسەپێنە.

بۆ ژن بوونی ئەوان ڕێز دابنێ!

خاتونی هێژا: هەرگیز خواست و پێداویستیەکانی ماڵەوە لە بەرقاپی ولەکاتی هاتنە ژوورەوەی هاوسەرەکەتان هەڵمەڕژە بەسەریدا، لێگەڕێ بابێتە ژورەوەو چاییەکی بۆ بێنە تا هەناسەیەك تازە بکاتەوە، ئەوجا.

* هەواڵە خۆشەکان دەتوانیت لەناکاو پێی بڵێیت.

* هەواڵە ناخۆشەکانیش بهێڵە بۆ دوای نان خواردنی ئێوارە و بە پێشەکی و زەمینەسازیەکی پێشوەختەوە بۆ بگێڕەوە.

*ئەگەر بەر لەخەوتن دوشێك بگریت و ئاوێك بکەیت بە خۆتدا و بۆنێکی خۆش لەخۆت بدەیت، مەحەبەتێکی گەورەت یەکەم بەکەسێك کە لەژورەوەو لە نزیکترین خاڵ لەتۆوە دەخەوێت کردووەو دووەم بەخۆت.

□ **خاڵێك:** بەکارهێنانی عەتر، زاکیرە بەهێزدەکات ودەبێتە مایەی ئارامی و شادی.

* کاتێك دەچیتە ژوری خەو هەوڵبدە ماچێکی بچوکی سەرکوڵمی هاوسەرەکەت بکەیت تەنانەت ئەگەر لە خەودا بێت.

هەنوکە بەم پرسیارە دەچینە سەرباسی باشترین ژەمی خواردن:

(بەچ شێوەیەك نانی بەیانی بخۆین؟)

ئەوانەی کە ناشتا ناخۆن مێشکیان نیوەی کارایی خۆی لەدەست دەدات! (بنیامین ئیسپاک)

لە ئێستادا هەموو پزیشکەکانی جیهان لەسەر ئەو باوەڕەن کە ناشتا، سەرەکیترین و گرنگترین ژەمە خۆراکە بەدرێژایی شەوو ڕۆژ.

* ناشتای کوردەواری واباوە نان و ماست و کەرەو پەنیر و گوێزە لەگەڵ چای شیرین، هەوڵبدە کەرەو پەنیر لە پلاستیکێکدا دابنێیت کە سەرداپۆشراو بێت تاوەکو بۆنی خواردنەکانی دیکەی ناو بەفرگرەکە لەخۆنەگرێت.

* تکایە، بەکەمترین دەنگ چای شیرین، تێرابدەن.

*بۆ پیاسوینی کەرەو پەنیر بە ناندا، هەرگیز نانەکە بەدەستەوە مەگرن بەڵو لەسەر دەوریەك دابنێن.

*پارو بچوکتر لەدەمی خۆتان بگرن تاوەکو ناچارنەبن بە ددان جارێکیتر بیکەن بەدوو لەتەوە.

*ئەگەر بە هەر پارویەکی نان و پەنیر، کاکڵەی گوێزیش بخۆیت ناشتاکەتان تێرو تەواو دەبێت.

* تکایە چای هەڵمەقوڕێنن، قوم قوم بینۆشن.

* بۆ خواردنەوەی چای تاڵ(دیشلەمە) تکایە وسڵی کلۆ شەکرەکە دەرمەکەن و تا گرێی پەنجەت مەیچەقێنە بە چاییەکەدا.

* کلۆ شەکرێکی بچوك بەبێ چەقاندن بە چاییەکەدا بخەرە ناودەمتەوە.

* هەرگیز کلۆ شەکر مەجووە لەبەر دوو هۆ:

١- ددانتان زیانی پێدەگات.

٢-دەنگێکی ناخۆشی بۆ ئەوانیتر هەیە.

*بێگومان ئێوەش ئەم دیمەنە قیزەونەتان بینیوە: هەندێ کات چاییەکەیان تەواو دەبێت، پاشماوەی کلۆ شەکرەکەی ناو دەمیان دەخەنە پیاڵەی چاکەی خۆیانەوە، ئەم کارە سەرباری ئەوەی زشت و ناپەسەندە، جۆرێك لە سوکایەتی کردنە بەخانەخوێ.

*هەرگیز چەقۆی ئالودە مەچەقێنە بە کاسەی مرەباو پەنیردا.

* لەکاتی ناشتا خواردندا، بیر لە شتە باش و چاکەکان بکەرەوە ئەگەر هاوڕێیەکت هەیە هەوڵبدە قسەی خۆش و سەرنج ڕاکێش بکەیت.

لەیادت بێت: **لەسەرەتای هەر بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارەیەکدا لە دەسپێکی هەر شتێکدا لەبەرخۆتەوە بڵێیت:**

سەرەتای هەرکارێك**(بسم الله الحمن الرحیم)**

ئێستا بەم پرسیارە پێکەوە دەڕۆیین بۆ گەرماو:

(چۆن و کەی هەمام بکەین)

پاك و خاوێنی نیشانەی باوەڕە ! پێغەمبەری نازدار(د.خ)

رۆژگارێک بوو ماڵەکان حەمامیان نەبوو حەمام بەناوی (گەرماو) لەدوری ماڵەکانەوە بوو خۆئامادەکردن و کەلوپەلی خۆشۆرین هەڵگرتن و ڕۆشتن بۆ گەرماو، کاتێکی تارادەیەك زۆرتری دەویست.

بەلام ئێستا کە حەمام لە نزیکترین دوری تۆدا قەرای گرتووە تکایە:

* هەوڵبدەن کاتێك دێنەوە بۆ ماڵ بچنە حەمام و خۆتان بۆنخۆش بکەن.

* هەرگیز بەبێ هەڵگرتنی جلی ژێرەوە مەچنە حەمام.

☐ **خاڵێك:** گروپێك لەپیاوان ڕاهاتوون کە سەرەتا دەرۆنە حەمام و لەکۆتایی دا وەك گەرماوەکانی جاران کە کڕیار دوای تەواو بوونی کارەکەی هاواری دەکرد(خاولی! خاولی!) ناترەکە دەهات و خاولیەکی بۆ دەهێنا، ئێستا لە لاتراشکی دەرگای حەمامەکەوە هاوسەر یا کچەکەی گازدەکات کە جلەکانی ژێرەوەی (شۆرت و ژێرفانیلە) بێنن ئەم کارەش لە ڕوی تەندروستی دەرونیەوە زەبرو زیانێك بەکچان دەگەیەنێت کە قەرەبوو ناکرێتەوە.

* لەیادت بێت:

هەمیشە هەوڵبدە سێ کاری تۆ سوك و ئاسان بێت:

*** نانخواردن   * حەمامکردن   * چونەتەوالێت**

واتە بۆ هیچ کام لەمانە کاتێکی زۆر بەفیڕۆ مەدە!

* جوان وایە دوای خۆشۆرین، لە پۆشینی خاولیە تایبەتەکان کە وەك ڕۆب وایە لەبەرچاوی منداڵەکانت و ئەوانیتر خۆت بەدور بگریت.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** ئەگەر لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بەتەنهابیت قەیناکات، بەلام کاتێك منداڵەکان لەماڵەوەن، خۆت وشك بکەرەوەو جل لەبەرکە و لە حەمام وەرەدەرەوە.

*چەند جوانە کاتێك ژن و منداڵەکانت لە حەمام دێنە دەرەوە لەوشەی (پیرۆزت بێت) سود وەربگریت (بەبیانوی وزەی ئەرێنی وشەکان)

* ئەگەر رۆژانە حەمام بکەیت کاتی حەمامکردنت کەمتر دەبێت.

☐ **خاڵێك:** تکایە لەوانە مەبن کە تەنها ئەو کاتە حەمام دەکەن کە دەیانەوێت بۆ میوانی بڕۆن.

* چەند باشە کە رۆژە پشووەکان لەناو پێخەفەوە برۆیت بۆ حەمام، ڕیشت بتاشیت و بۆنی خۆش لەخۆت بدەیت.

تکایە لەوانە مەبن کەلە رۆژە پشووەکاندا ناتوانی تەماشای ڕوخساریان بکەیت، کەئەگەر دەپشیلە بیلێسنەوە تێردەبن!

ئێستا دەچینەسەر ئەم باسە:

(بە چ شێوەیەك پەیوەندی تەلەفۆنی ئەنجام بدەین؟)

پەیوەندی تەلەفونی تۆ، گوزارشت لەکەسێتی تۆ دەکات!   **مەحمود نامەنی**

جوان تەماشای ئەم دیمەنە بکە: کات سەر لەبەیانیە، تۆ لە شوێنکارەکەی خۆتیت، تەلەفون زەنگ لێدەدات و تۆش بیستۆکەکە هەڵدەگریت یەکێك لە دۆستان یا خزمانە.

دوای چاکوچۆنیەکی کورت_ هەر لەو سەرەتاوە بەلاتانەوە سەیرە بۆچی بەم بەیانی زووە پەیوەندی کردووە_ دەڵێت:

(دەمویست بڵێم فلانەکەس جەڵدە لێی داوە!)

بیستۆکەکە بەدەستەوە وشك دەبێت زۆر نارەحەت دەبیت و تفی ناودەمت بە ئەستەم قوت دەدەیت بە ترسێکەوە دەپرسیت: (باشە ئێستا حاڵی چۆنە؟)

و ئەو دەڵێت:(دوێنێ شەو وای لێهاتووە،منیش بەیانی بیستم، ئێستا لە نەخۆشخانەیە، دەڵێن هیچ مبوایەك نیە!

و دوای چەند خولەکێك بەرامبەرەکەت خودا حافیزی دەکات و تۆش بیستۆکەکە دادەنێیت... وەك بڵێیت شتێك داکەوتۆتە ناو دڵت! ئیدی ئیتر تاقەت و حەوسەڵەی کارکردنت نیە!

ئەو رۆژەت بە کوڵێك هەڵەو بەدژواری تا دەمژمێر سێ ی پاش نیوەرۆ بەسەر دەبەیت و بەبێ ئەوەی دەم لە نانی نیوەرۆ بدەیت دەڕۆیت بۆ نەخۆشخانە.

بەدرێژایی ڕێگاکە، هەزار بیری ناجۆر وتاڵ بە مێشکتا ختورە دەکات هەندێ جار لاشەکەی ئەو دەبینیت کە بەسەرشانتانەوە بۆ گۆرستانی دەبەن!

دەنگی شۆفێری تاکسیەکە تۆ لە ناو کاسەی بیرەوەیە مەرگزاکان دێنێتە دەرەوە کە دەڵێت: (ئێرە نەخۆشخانەیە).

دەسبەجێ لەتاکسی دادەبەزیت وبەهەناسەبڕکێ خۆت بە قاوشی ناوبراو دەگەیەنیت دەچیتە پاڵ قەرەوێڵەی نەخۆشەکە و بەسەرسامیەوە دەبینیت کە ئەو بە نەرمەخەندەیەك لە تۆ دەڕوانێت و دەپرسێت:(بۆچی رەنگت هەڵبزکاوە؟) وتۆ سەیرێکی ئەوانەی چواردەورت دەکەیت و ئەوانیش بەڕوخۆشیەوە بە خێرهاتنت دەکەن، بەلام تۆ هیچ نابیستیت و سەرتان گێژ دەخوات، پێتخۆشە بەدەنگی بەرز بدەیتە پرمەی گریان!

بەکورتی لەگەڵ نەخۆشەکەدا قسە دەکەیت نەخۆشەکە دڵدانەوەی تۆ دەکات و دەڵێت: گرفتێکی تایبەت نەبوو، نەختێك دڵم ئازاری هەبوو سوپاس بۆ خودا باشم، پزیشك دەیوت وەك جەڵدە وابووە! سبەینێ بەیانی دەردەکرێم!

و ئەوردەمە تۆ کە هەموو گیانت ئارەقەی لێ دەتکێت و پاڵ دەدەیت بە قەراغی قەرەوێڵەکەوەو دەڵێیت: (سوپاس بۆ خودا!)

دوای چەند خولەکێك خۆت لە حەوشەی نەخۆشخانەدا دەبینیتەوە هێور و بارسوك خەریکی پیاسەکردنیت بەخۆت دەڵێیت: بۆچی من هێندە نارەحەت بووم؟ رۆژێکی سەیر بوو ئەمڕۆ!

بەلام خودی خۆشت نازانیت بۆچی هێندە لەسەر ئێوە گران تێپەڕی!؟

هەموو ئەمانە یەك هۆکاریان هەیە: **پەیوەندی تەلەفونی مرۆڤێکی بێ سەلیقە!**

باشە ئەمە نمونەیەك بوو لە ڕوداوێك کە ڕۆژانە دەیان حاڵەتی لەو چەشنە دەقەومێت کە جاروبار خەرجی زۆری مرۆیی و زیانی زۆری دارایی بەدواوەیەوە!

□ هەنوکە ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە:

دەبێت بە چ شێوەیەك پەیوەندیەکی تەلەفونی ڕاست و دروست ئەنجام بدەین؟

و ئێمە دەڵێین: سەرەتا پێویستە بزانیت تۆ چ جۆرە کارێکت بە تەلەفون هەیە؟

چونکە هەمیشە لەبەر سێ هۆ پەیوەندی تەلەفونی ئەنجام دەدەین:

١- هەواڵپرسی و قسەی پەرت و بڵاو.

٢- وتنی هەواڵێکی خۆش

٣- وتنی هەواڵێکی خراپ

بۆ وتنی هەریەك لەو مەسەلانەی سەرەوە دەبێت دوو شت لەبەرچاو بگیرێت:

* کات * شوێن

ئێستا هەریەك لەو دوانە شیدەکەینەوە:

بەلام بەرلەوە دەمانەوێت یەکەمین و گرنگترین یاسای پەیوەندی تەلەفونیتان پێ بڵێین تکایە بەوردی یاداشتی بکەن:

* لەکاتی پەیوەندی تەلەفونی دا هەرگیز وشەی تەمومژاوی(ئەلو) بەکار مەهێنە!

* کاتێك پەیوەندی دەکەیت بڵێ: سلاو بۆ(نمونە) من ڕێبوارم!

* کاتێك وەلام دەدەیتەوە بڵێ: سلاو، فەرموو!

* ئێستا دەچینەسەر ئەوەی کە:

١- بە چ شێوەیەك هەواڵپرسی بکەین؟

* ئەگەر ڕۆژی هەینی یە تکایە لە کاتژمێر دەی بەیانی بەدواوە پەیوەندی بکە.

*ئەگەر ئەو کەسەی پەیوەندیت پێوە کردووە لە شوێنی کارکردندایە نزیکەی هەمان کاتژمێر دەی بەیانی پەیوەندی بکە، چونکە کەسێکی کارمەند لەسەرەتای بەیانی دا ئەگەر خەواڵو نەبێت، بڕێك ئەرك و کاری بەرایی هەیە وەك ناشتا خواردن و هتد ...کە پێویستی بەوەیە لەسەرەتای بەیانیەوە ئەنجامیان بدات.

- ئەگەر ڕۆژەکە پشوو نیەو بەرامبەرەکەت لە ماڵەوەیە:

*لەکاتژمێر ٢ - ٥ پەیوەندی قەدەغەیە بەتایبەت لە(هاوین)دا.

*لە کاتژمێر ١٠ ی شەو بەدواوە قەدەغەیە بەتایبەت لە (زستان)دا.

◇ **خاڵێك:** ڕەچاوکردنی ئەم مەسەلانە پیشاندەری دەرك، شعور، دانایی و کەسێتی تۆیە. هەرگیز وانەزانیت کەسە نزیکەکانت هەروەك خوشك و براکانت ئەم حاڵەتانە نایانگرێتەوە!

٢-وتنی هەواڵێکی خۆش!

لەبارنەوەی هەواڵی خۆش هەمیشە خاوەنی وزەی ئەرێنی یە، کەواتە رەچاوکردنی ئەو حاڵەتانەی سەرەوە زۆر پێویست نیە.

٢- وتنی هەواڵێکی ناخۆش!

وتنی هەواڵێکی ناخۆش وەك هەلگرتنی کاسەیەکی شوشە وایە کە درزێکی تێدایە! کەواتە وردەکاری بەخەرجدان و دوربینی و شعورێکی زۆر لە ئێوە دەخوازێت و رەچاوکردنی شوێنکات زۆر گرنگ دەبێت.

◊خاڵێك: **وتنی هەواڵێکی ناخۆش لەهەر کات و بەهەر جۆرێك کە بەیان بکرێت، خراپە!**

بەلام کاتێك تۆ ناچار دەبیت بە ئەنجامدانی ئەم کارە کەواتە رەچاوکردنی ئەم هەلومەرجانەی خوارەوە ئەوزیمی و پێویستن:

١- بیربکەوە کە ئایا پێویست دەکات ئەم هەواڵە هەر لەسەرەتای بەیانیەوە بە بەرامبەرەکەت بگەینیت؟

٢- ئەگەر بەرامبەرەکەت کارمەندبێت، دوای بیستنی ئەم هەواڵە دەتوانیت چ کارێکی گرنگ ئەنجام بدات؟

◊ خاڵێکی گرنگ: لەگەیاندنی هەواڵی بەدو ناخۆش لە سەرەتای بەیانیەوە خۆت بەدوربگرە، چونکە لەڕوی پزیشکیەوە، بەرامبەرەکەت رەنگە دوچاری زەبری جەستەیی و رۆحی ببێت!

٣- کاتێك دەتەوێت هەواڵێکی ناخۆش بگەیەنیت تکایە مینگە مینگ مەکە و بەبێ گریان و هەنسك و قسە بکە.

٤- زەینی کەسەکە رابکێشە بۆلای کرۆکی قسەکە واتە هەمان هەواڵی ناخۆش! بەمجۆرە قسەبکە: سلاو(دوای چاك و چۆنی ئاسایی) بڵێ: دەمویست هەواڵێکی ناخۆشت لەبارەی(ناوی کەسێك ببە) پێ رابگەیەنم.

بیسەرە تەلەفونیەکەت دەپرسێت: چی لێقەوماوە؟ وتۆش دەڵێیت:(دلگران مەبە و هەندێك ناساغی هەبووەو بردویانە بۆ نخۆشخانە!)

لە کۆنەوە وتویانە

فەرموو و دانیشە و داتەپێ

هەرسیانیان یەك مانایان هەیە بەلام تامیان جیاوازە

تۆش هونەرمەندانە هەوڵبدە هەواڵێکی ناخۆش بە جوانترین شێوازی دەربڕین بگەیەنیت.

کاتێك تۆ کەسی پەیوەندیدار بۆ ئارامی بانگهێشت دەکەیت خزمەتێکی زۆرت پێکردووەو بەرامبەرەکەت کاتێك دەڕوات بۆ نەخۆشخانە، بەشێوەیەکی ناخودئاگا خۆی بۆ قبولکردنی هەر هەواڵێکی ناخۆش ئامادە دەکات پاشان سوپاسی ئێوە دەکات کەبەم شێوە جوانە ئاگادارت کردوەوە!

ئێستا سەیری ئەم دیمەنە بکە:

(چیرۆکی هەواڵی ناخۆش!)

لەبنەڕەتدا هەندێك كەس بەهۆی گرێی خۆبەکمزانینەوە، هەر هەواڵێکی ناخۆش گەورەتر لە ئاستی نۆرماڵ بەیان دەکەن! (مەحمودی نامەنی)

کاتژمێر هەشتی بەیانی زەنگی تەلەفون لێدەدات- فەرمانبەری داماو کە هێشتا ناشتای نەکردووە و خەریکی ئامادەکردنیەتی بیستۆکەکە هەڵدەگرێت.

کەسێك لەوسەری هێڵەوە دەداتە پرمەی گریان!

ئەمیتر دڵی دادەکەوێت و بە شڵەژاویەوە دەڵێت: ئەلو، ئەلو کێی جەنابت؟

کەسی پەیوەندیدار هەروا بەدەم گریانەوە خۆی دەناسێنێت و فەرمانبەرەکە بە ترس و لەرزێکەوە دەپرسێت: چی قەوماوە؟

خاتوون لەوسەری هێڵی تەلەفونەکەوە، ناوی فەرمانبەری چارەڕەش دێنێت و دەڵێت: مەحمود گیان... مەحمود گیان شتێکی خراب قەوماوە...!

دیسان دەداتە پرمەی گریان!

ماتۆڕی گەرانی مێشکی فەرمانبەری داماو سەرەتا دەچێتە سۆراغی بەسالاچوان و کەسێك لەناو دڵیا دەڵێت:

دایکم... باوکم..نانا نەخێر...پورم...نە...هاوسەرەکەم...کورەکەم... ئای خوایەگیان چی قەوماوە؟ پاشان بەدەستەپاچەیی دەپرسێت(چی بووە؟)

◇**خاڵێکی گرنگ:** لەم حاڵەتەدا وریابن کە موخاتەبەکەی ئێوە ئامادەی جەڵدەی مێشك دەبێت، چونکە دەیان کەس وێنا دەکات کە بەبەرچاوی خۆیەوە مردون! ئەویش لەچەند چرکەیەکدا!

دیسان بەدەنگێکی لەرزۆکەوە دەپرسێت: باشە بڵێ بزانم چی بووە؟ دایکم باوکم مامۆم و... و بەکورتی پێشبڕکێی بیست پرسیاری دەست پێدەکات و خاتوون لەوسەوری هێڵەوە هێشتا لوشکەی دێت!

دوای چەند خولەکێك کە بەمشێوەیە دەگوزرەێت دەڵێت:

(فلانی جەڵدە لێ داوەو لەنخۆشخانەیە!)

ئێستا وادەزانیت، گیان لە گەروی فەرمانبەری داماو هاتۆتەدەرەوە و ئارامیەك ڕوی تێدەکات کە دواجار کەیسەکە دۆزرایەوە! پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژێت و دەڵێت: زۆرباشە، من دوای نیوەڕۆ دەچم بۆ نەخۆشخانە، ئیشێکت نیە؟

و خاتونی بێژەر کە فرمێسکەکانی وشك بۆتەوە، هەوڵی کۆنترۆڵکردنی خۆی دەدات و دەڵێت: (نەخێر خوداحافیز)

بەلام لە کۆتایی قسەکانیدا، قسەیەکی بۆ دڵدانەوەی فەرمانبەری قوڕبەسەر هەیە و دەڵێت: ئێستا خۆت نارەحەت مەکە!

و فەرمانبەری بێچارەش بەدڵگرانیەوە دەڵێت: باشە، باشە، خودا حافیز.

ئەمەش جۆرێك لە هەواڵ گەیاندنە کە تایبەتە بە کەسانی بێ فیکرو ئاوەز و ئەندێشە! ئێستا خۆتان سەرپشك بن!

☐ **لەبنەڕەتدا بەرهەم و نیشانەی ئەقڵ لە کارکرد و رەفتاری ئێمەدا هەستی پێدەکرێت، نەك لە رێژەی خوێندن یا ژمارەی ئەو کتێبانەی کە خوێندومانەتەوە!**

لەبیرت نەچێت: کاتێك دەتەوێت هەواڵێکی ناخۆش بگەیەنیت، بەرلەوەی کەسی بەرامبەر گێژ و پەرێشان بکەیت، ناوی کەیسەکە ببەو بڵێ: (لەبارەی فلانەکەسەوە هەواڵێکی ناخۆش هەیە)

ئەم جۆرە دەربڕینە، کۆمەکیەکی گەورە بە ئۆرگانیزمی مێشك و جەستەی بەرامبەر دەکات.

- بەڵام چەند خاڵێك کە لەتەلەفون کردندا پێویستە رەچاو بکرێت:

* کاتێك تەلەفون بۆ کەسێك دەکەیت—ئەگەر ژنی ماڵەوە بێت یا فەرمانبەر— سەرەتا بەشێوەیەکی شەفافانە پرسیاری لێبکە:

دەتوانم چەند خولەکێك لە کاتت بگرم؟ یا دەرفەتت هەیە چەند ساتێك قسەبکەین؟ بەم پرسیارە یارمەتیەکی گەورەی خۆت و کەسی بەرامبەر دەدەیت!

*هەندێك کەس کاتێك تەلەفون دەکەن بەشێوەیەکی ئاسایی دەست دەکەن کۆکەکردن، بەبێ ئەوەی دەست بخەنەسەر بیستۆکەکە و نازانن کە دەنگی کۆکەیان ئازاری پەردەی گوێ و مێشکی بەرامبەر دەدات!

* کاتێك تەلەفون دەکەیت، بەرامبەرەکەت هەرکەسێك بێت، دوای سڵاوکردن، یەکسەر ناوی خۆت بڵێ و(مەگەر لە حاڵەتانێکی تایبەت و زۆر زۆر نزیکدا)

☐ **خاڵێك:** هەندێ کەس رەنگە بەهۆی نارەحەتی دەرونیەوە کە هەیانە تەنانەت لەگەڵ ئەو کەسانەشدا کە زۆر پەیوەندی تەلەفونییان نیە، کاتێك پەیوەندی دەکەن دەست دەکەن بە قسەکردن کە:(دەنگوباست! حاڵت باشە!) موخاتەبی داماو کە لە هەلومەرجێکی گرانی کارکردندایە سەرەسورەی هەواڵە دەبێت ئەو کێبێت؟

دوای چەند خولەکێك، ئەوەی پەیوەندیەکەی کردووە دەڵێت: نەتناسیم؟

و موخاتەبی داماو بە نیگەرانیەوە دەڵێت: نەخێر!

بەکورتی کات و وزەی موخاتەب بەفیرۆ دەدات تاخۆی بناسێنێت!

دەرونناسە بە ئەزمونەکان هێشتا نەیانتوانیوە هۆکاری ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە کەشف بکەن!

* بەرلەپەیوەندی کردن نەختێك بیربکەرەوە کە بۆ چ مەبەستێك دەتەوێت تەلەفون بکەیت و دەتەوێت چی بڵێیت تاوەکو ئەرکی خۆت و بەرامبەرەکەت کەمبکەیتەوە!

* کاتێك کەسی بەرامبەر بەتۆی وتووە کە دەتوانێت چەند خولەکێك قسەبکات، هەرگیز مەچۆرە سەر پێناسەکردنی سکانس بەسکانسی ئەو فیلمە سینەماییەی کە شەوی رابردو لە تەلەفزیۆن بەخشکرا.

بیر لە دوو بابەت بکەرەوە:

١– ئایا پێویست دەكات فیلمە سینەماییەكەی دوێنێ شەوی بۆ بگێڕیتەوە؟
٢– ڕەنگە دوای چەند خولەكێك ئەویش كارێكی بۆ بێتە پێشەوە.

☐ هەمیشە ڕەوشی گوێگرەكەت لەبەرچاو بگرە! ئەگەر هەموو ئەو حاڵەتانەی سەرەوە ڕەچاوبكەیت بێگومان لە گرۆی ئەو كەسانە نابیت كاتێك تەلەفون بۆ شوێنێك دەكەن دانیشتوانی ماڵەكە نالێن:

– بەم ناوەختە! بێگومان فلانەكەسە!

– یا كاتێك دەنگی تۆ دەبیستن، لوتیان چرچ و لۆچی تێدەكەوێت و بەوانیتر دەڵێت: بەدبەخت بووین، ئێستا دەیەوێت یەك كاتژمێر قسە بكات!

كەواتە بەڕەچاوكردنی ڕەوشی بەیانكراوی ئەنجامدانی پەیوەندی تەلەفونی هەوڵبدە لەوكەسانە بیت كاتێك تەلەفون بۆ شوێنێك دەكەیت هەموان بە ڕوخۆشی لەگەڵت بدوێن!

☐ بەلام پرسیاری گرنگی دواتر ئەوەیە: چۆن بەمۆبایل قسەبكەین؟

ئێمەش دەڵێین: لەبەرئەوەی لە كۆڕو كۆبونەوە گشتیەكاندا دەتوانین قسەبكەین، لە ئەنجامدا گرفت و ئاستەنگی تایبەت بەخۆی هەیە.

– بەبێ هیچ ڕونكردنەوەیەك سەیری ئەم دیمەنانە بكە:

پەردەی یەكەم:لەناو تاكسیەكدا، پاس، میترۆ یاهۆڵی چاوەڕوانی دانیشتوویت، لەناكاو دەنگی نەشازی نیمچە موزیكێك، وەنەوزەكەت لێتێك دەدات.

كەسی پەیوەندی دار كە وادەزانیت، لەسەر خەرمانی گوندەكەی خۆیان دانیشتووە، بەدەنگە نەشازەكەی خۆی وەلام دەداتەوە: ئەلو ئەلو !(پەیوەندیەكە دەپچڕێت)

دیسان دەنگی وەحشەتناكی نیمچە موزیكە بێتامەكە....

(ئەلو! ئەلو! سلاو چۆنی! دەنگوباس؟ من لە ترافیكدا گیرم خواردووە!

(لەم كاتەدا دوو پارچە لۆكەی گچكە، نیعمەتێكی گەورەیە كە بیئاخنیت بە گوێتدا!)

(وتم لە ترافیكدا گیرم خواردووە! بەڕاستە؟ حاڵی چۆنە؟ هێشتا سكچونی هەیە؟ دوكتۆر چی دەڵێت؟ باشە زوتر دەرمانەكانی بدەرێ بیخوات!

(ئەلو! ئەلو! ... پەیوەندیەكە دەپچڕێت! (خۆشبەختانە!)

و گوێیەكانت بەزمانی حاڵ ئۆخەی دەكەن.

پەردەی دووەم: لە پڕ نیمچە موزیكێكی تر كە خێڵە ڕەش پێستەكانی ئەفریقانت بیردەخاتەوە بەرگوێت دەكەوێت!

كەسێكی تر بەزمانێكی دوڕەگ وەلام دەداتەوە: ئەلو! ئەلو!

سلاو! چۆنی؟ چیت كرد؟ ئاخریەكەی تایەكانت كڕی یان نا؟

مەگەر نەمووت بەهەمان نرخ بیانكڕە؟

(دەنگی بێژەرەكە بەرزتر و هەراسانتر دەبێت)

گوێ خوارد! دوێنێ نرخێکی تری دەوت! بڕوانە! تۆبڕوانە!

(وەك بلێیت بەرامبەرەکەی لەدوری چەند سەند مەترێکی ناوبراوەیە)

بڕوانە! هەروانی لێبێنە! باشە سبەینێ خۆم قسەی لەگەڵ دەکەم! نامەردی بێقیمەت...

و پەیوەندیەکە دەپچڕێت!

پەردەی سێیەم: دەنگی نیمچە موزیکێکی ترسناکی تر بەر گوێ دەکەوێت و کەسی پەیوەندیدار دەڵێت: (ئەلو! ئەلو! خاتونی من لێرە شەبەکە نیە! دادەگیان ئاخر من سێ ڕۆژ لەمەوبەر چیپاندم بەگوێندا! ئێستا ناتوانم، چونکە لە ترافیکدا گیرم خواردووە! سەیرە چۆن گیرۆدەبووین ئێمە...)

و پەیوەندیەکە دەپچڕێت!

پەردەی چوارەم: دەنگی موزیکێکی ڕۆمانسیانەی لەبار بەرگوێ دەکەوێت...

خانمێك وەلام دەداتەوە:(سلاو! چۆنی؟ ونبە! ونبە! یەك کاتژمێر لەبەردەم سینەما راوەستام! ئیدی هیچ بەڵێنێك بەتۆ نادەم! زۆر دڵتهاتیت! سەرەتا وامدەزانی دڵت مۆڵەتی وەرگرتووە، ئێستا بۆم دەرکەوت کە مێشکیشت مۆڵەتی وەرگرتووە! من ئێستا لە ترافیکدا گیرم خواردووە، دەمەوێت لەگەڵ تۆرین و سایە بڕۆین بۆ کافی نێت! تاقەتی تۆم نیە! بای ی ی ی..)

و پەیوەندیەکە دەپچڕێت!

و تۆ لە ترافیکی ئەم هەموو پیسبوونی دەنگەدا!

و تۆ لەبەر هێرشی ئەم نیمچە مرۆڤە شارستانیانەدا!

کە وردەکاری ژیانی خۆیان لەماوەی چەند ساتێکدا بەدەنگی بەرز ڕادەگەیەنن!

هەرمێندەی کە شێت نەبوویت، سوپاسی خودا بکە.

سەیر ئەوەیە، کە ئەگەر لەگەڵ هەموو ئەم کەسانە بدوێیت، هەرهەموویان لافی کەسایەتی، خوێندن و شعور و... لێدەدەن، بەلام بەکردەوە لە کارگوزارێکی بەنگلادیشی نەزانتر هەڵس و کەوت دەکەن!

□ بەلام پرسیاری سەرەکی ئەمەیە: پێویستە چۆن چۆنی بە مۆبایل قسەبکەین؟

....

بێتان دەڵێین:

* زەنگی مۆبایلەکەت لە گونجاوترین موزیەکەکان هەڵبژێرە.
* لە نێوەندە گشتیەکاندا، لەبری زەنگ، سیستەمی هەززە بەکاربێنە.
* لەکاتی پێویستی وەلامدانەوەدا، مۆبایلەکە بنێ بەدەمتەوەو دەست بگرە بەسەر مۆبایلەکەدا و بە هێواشی قسەبکە.

(من ئێستا ناتوانم قسەبکەم، خۆم پەیوەندیت پێوە دەکەم)

* کەسێك کە ئێستا قسەی لەگەڵ دەکەیت لە پێشتر دابنێ
* لە دانیشتنە گرنگەکاندا، مۆبایلەکەت بکوژێنەوە، بۆئەوەی پاشتر داوای لێبوردن نەکەیت.

* شوێنێکی چۆڵ بۆ قسەکردن بدۆزەرەوە.

□ خاڵێکی گرنگ: باوەڕبکە نزیکەی٧٠٪ ی پەیوەندیەکان لەشەقام و ڕاڕەوەکاندا، قسەگەلێکن دەکرێت بە تەلەفونی نۆرماڵیش بکرێت، لەگەڵ ئەوەی ئەگەر هەموو قسەکانیش نەبیسترێت ڕوداوێکی تایبەت ناقەومێت!

□ کاتێك بە کۆلان و شەقامەکاندا دەڕۆیت کەسانێکی زۆر دەبینیت کە مۆبایلیان بەدەستەوەیە، هەرهەموویان خەریکی قسەکردنن!

سەیرە: لەهەزارەی سێیەم دا کە (تەنیایی) یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی دەرون پەرێشی مرۆڤی ئەمرۆیە، بەلام مرۆڤەکان لە کوچە و کۆلان و شەقامەکاندا بەبەردەوامی مژوڵی قسەکردنن، هەرچەند ئەم مەسەلەیە لەڕوی دەرونناسیەوە زۆر سروشتیە، واتە مرۆڤەکان هەرچەند تەنهاتر دەبن، زۆرتر خۆیان بەڕوکەش سەرقاڵی گفتوگۆ کردن بە مۆبایل لەڕاڕەوە گشتیەکاندا دەنوێنن!

لە بنەڕەتدا ئەگەر سەرنجتان دابێت تێبینی دەکەن کە بۆچونی گروپێك لە کۆمەڵناسان کە میللەتی ئێرانیان بە(میللەتی قسە) ناوبردووە، بەتەواوی راستە، سەرنج بدەن:

* لە ولاتە پێشکەوتوەکاندا، تەلەفونە نۆرماڵەکان بەدیوارەوە ئاوێزان دەکەن تاوەکو ئەگەر پێویستی کرد، چەند خولەکێك گفتوگۆی کورت و سادە بەکەڵك و تەواو!

* بەلام لەولاتی ئێمە تەلەفونەکان واباوە وایەر لێسە و ئەگەر وایەر لێسیش نەبێت ئەوا مێزو کورسیەکی قەشەنگی بۆ تەرتیب کراوە بۆئەوەی هەرچەند دلّت پێوەیە بەوپەڕی ئارامیەوە بۆ چەند سەعاتێك قسەبکەن.

* لە کۆلان و شەقامەکانیشدا زۆربەی خەلّك لەکاتی سواربوون و دابەزین لە هۆکارەکانی گواستنەوە، هەمدیس بە مۆبایل خەریکی قسەکردنن.

* ڕادیۆ دەکەیتەوە نیمچە پزیشکێك قسەدەکات و دەلّێت: چەوری نەخۆن، بۆ ئەوێتان خراپە! بیبەر مەخۆن بۆ ئەولاتان خراپە! ئاو بخۆن بۆئەوەی نەخۆش نەکەون! و بابەت گەلێکی لەم جۆرە.

* تەلەفزیۆن دەکەیتەوە نیمچە دەرونناسێك دەلّێت:(ئەگەر دز داوێتی بەسەر ماڵەکەتاندا، ئەگەر ماڵتان براوە و ئەگەر لە بژاردنی خەرجیەکاندا، لە قوڕدا چەقیویت هیچ گرنگ نیە تۆ تەنها قاقا پێبکەنە تەنانەت بەزۆر باقی مەسەلەکان خۆیان چارەسەردەبن، هەولّبدەن لەهەر دۆخێکدا قاقاپێبکەنن چونکە بۆ هەموو جێیەکتان باشە! و بابەت گەلێکی لەمجۆرە...

بەکورتی هەمووی قسە و قسە و قسە... و بەرهەمەکەی چی؟ هیچ، چونکە سەرباری ئەوەی قسە بۆ فاتی، نابێت بە شەرواڵ، بۆ هیچ کەسێکی تریش نابێت!

چونکە ئەگەر بڕیاربێت بە قسە، کێشە و ئاریشەکان چارەببێت،

ئەوا ئێستا لە بەهەشتدا دەژیاین!

کەواتە تکایە بۆ خۆت! پارەی خۆت! کەسایەتی خۆت!

بەهایەکی زۆر دابنێن

و لە پەیوەندیە بێ ئاکامەکان کە شتێك نیە جگە لە نەهێشتنی گرێی بێکەسی لە کۆڕ وکۆبونەوە گشتیەکاندا خۆت بەدوریگرە!

باشە ئێستا دەمانەوێت لەبارەی (دراوسێ) کەتانەوە قسەبکەین:

(چۆن لەگەڵ دراوسێ ڕەفتار بکەین؟)

جوبرەئیل هێندە لەبارەی هاوسێ وە ڕاسپاردەی بۆ کردم، وامزانی هاوسێکان میرات لەیەکتر دەبەن!

(پێغەمبەر د.خ)

* کاتێك هاوسێیەکی تازە دێت ئاگادار دەبیت کە خەریکی گواستنەوەی کەلوپەلی ناوماڵە هەوڵبدە لەودەمەدا کە هیلاك و ماندون سینیەك چا یا شەربەتیان بۆ ببەیت.

* لە تابلۆی ئاگاداریەکاندا هاتنی هاوسێ نوێیەکەتان لە یاداشتێکدا بەخێر هاتن بکەیت.

ڕۆژی خۆشی هەموان دەکەن یادی یاران

بار ئەوەیە کە شەوی خەم ئێمەت لەیادبێت

* کاتێك هەواڵی مردنی یەکێك لە ئازیزانی هاوسایەکانت پێدەگات، ئاگاداری پەیوەست بەناوبراو لە تابلۆی ئاگاداریەکاندا هەڵبواسەو برۆ بۆ ماتەمینیەکەیان.

*کاتێك یەکێك لە هاوسێکانتان، بەساڵاچویەکی تەنیایە هەوڵبدە بەرەزامەندی خۆی هەرچیەك بۆ خۆت دەکڕیت نەختێکیش بۆ ئەو بکڕیت.

* **خاڵێکی گرنگ:** هەندێ جار بەکاسەیەك خواردن ئەو لەدەست ڕۆتینیاتی چێشتە هەمیشەییەکەی ڕزگار دەکەیت.

* هاتنی بۆنەکان وەك جەژنە ئاینی ونەتەوەییەکان بەنوسینی پەیامێکی ناسك و هەڵواسینی لە تابلۆی ئاگاداریەکاندا پیرۆز بکەیت.

* کاتێك بریارە بۆنمونە دوو شەوی تر لە ماڵی ئێوە ئاهەنگێك سازبکرێت کە تا درەنگانێکی شەو ئاوازو گۆرانی و موزیك و هات و هاواری میوانەکان درێژە بکێشێت، هەوڵبدە ڕۆژی پێشوو بە سەردانی ڕاستەوخۆ، یابەتەکە بە هاوسێکانت بڵێیت، پێش وەخت داوای پۆزش بکەیت.

* کاتێك دراوسێکەتان لە کاسەیەکدا، حەلوا یا دانولە و هاوشێوەکانی دەهێنێت، هەوڵبدە دوای خواردنی کاسەی ناوبراو بەهەندێك چکلێت، شیرینی یا دەستە گوڵێك و یا هەرشتێکی ترەوە بیگێڕیتەوە.

* کاتی گوێگرتن لە موزیك وریابە کە هاوسێکەتان ئێستا لە چ دۆخێکدایە.

* ئەگەر ئازیەتبارە هەوڵبدە دەنگی موزیکەکەت بەرز نەبێتەوە.

* ئەگەر خەریکی پشوودانە ئەویش بەهەمان شێوە.

هەرلەسەرتاوە خۆتان گوێ لە موزیك بگرن نەك دراوسێکەتان!

بەکورتی بەجۆرێك رەفتار بکەن کە وجودی ئێوە بۆ هاوسێکەتان رەحمەت بێت نەك زەحمەت!

لە یادت بێت: کارێك مەکەن کە هاوسێکەتان دڵی بۆ دۆزەخ تەنگ ببێت!

لەبیرت نەچێت: فۆرمێکی تر و دروستی وشەی هاوسێ بەمجۆرەیە(هاوسایە)
ئێستا دەچینە سەر مەسەلەیەکی تر کە ئێمە فرەتر بەبێ وردبینی ئەنجامی دەدەین:
(چۆن بریاری چاوپێکەوتن بدەین؟)
هەر بەڵێنێك بەکەسێکی دەدەیت، باری سپاردەیەکە دەیخەیتە سەر شانی خۆت! ئیمام رەزا
بێگومان بۆتان هاتۆتە پێشەوە لەسەر بەڵێنێکی پێشوو، لەشوێنێکدا چاوەڕوان دەبیت، بەلام ئەو هیچ هەواڵێکی نیە، دڵگرانی و نیگەرانی،خەریکە شێتت دەکات، دوای دوو سێ کاتژمێر بە نیگەرانیەوە تەلەفونی بۆ دەکەیت و بەسەرسامیەوە دەبیستیت کە بەوپەڕی خوێنساردیەوە قسەت لەگەڵ دەکات و تۆش تورە دەبیت وبەڕقەوە پرسیاری لێدەکەیت: مەگەر بڕیار نەبوو ئەمرۆ یەکتر ببینین؟
و ئەویش بە سەرسامی و کەمێك گاڵتەوە دەپرسێت: تۆ ساقی؟ ئێمە بڕیارمان رۆژی سێشەممەی ئایندەیە نەك ئەمرۆ! واتە ١٠ ی نەورۆز، و ئەمرۆ سێی نەورۆزە!
تەلەفونەکە دادەنێیت و لەبەرخۆتەوە دەڵێیت: من ئەوەندە گەوج نەبووم! چۆن هەڵەیەکی لەم جۆرە بەسەرما تێپەڕی!
بێگومان جاروبار بۆ هەموومان ئەم جۆرە هەلأنە هاتۆتە پێشەوە.
هەربۆیە دەمانەوێت لەم بەشەدا باس لەم مەسەلە گرنگە بکەین کە شێوازی ڕاست و دروستی گفت و بەڵێنی دیدار چۆنە؟
تکایە جوان گوێبگرن:
لە بەڵێنی دیداردا سێ فاکتەر زۆر گرنگ و سەرەکین:
*** بەروار * کات * شوێن**
ئێستا لەگەڵ دۆستێکدا بۆ یەك یا چەند رۆژی داهاتوو بەڵێنێك دەدەن، وادەکەین، وادەی ئێمە رۆژی شەممە دەی نەورۆز کاتژمێر چواری پاش نیوەرۆ سەرای ئازادی نزیك ئوتێل مەولەوی.
لە ئەنجامدا دەتوانیت سێ فاکتەری گرنگ بەم شێوەیە یاداشت بکەیت:
١- بەروار: رۆژی شەممە دەی نەورۆز
٢- کات: کاتژمێر چواری پاش نێوەرۆ
٣- شوێن: بەردەم ئوتێل مەولەوی نزیك سەرای ئازادی
جارێکی تر بۆ بەرامبەرەکەت دوپاتی بکەرەوە کە بڕیارەکەمان یەگجاریە، بەلام رۆژێك پیش ئەو بەروارە یا شەممە بەیانیەکەی پەیوەندی دەکەین و دیسان پێکەوە هەماهەنگی دەکەین تاوەکو ئەگەر گرفتێك نەهاتبێتە پێشەوە بڕیارەکەمان وەك خۆی بێت.
☐ **خاڵێکی گرنگ:** هەرگیز پشت بە زاکیرەی خۆت مەبەستە لە رۆژ ژمێر یا دەفتەرێکی تایبەتدا کە هەمیشە سەیری دەکەیت وادەی دیدارەکە یاداشت بکە.
رۆژی شەممە چواری نەورۆز دێتە پێشەوە...

بەیانی رۆژی شەممە پەیوەندی دەکەیت و گەرێتو بەرامبەرەکەت گرفتێکی نەبێت کات و شوێنەکەی بیر دەخەیتەوە و جەخت لەسەر وادەی دیاریکراو دەکەیتەوە.

□ **خاڵێکی جوان:** هەندێك لە بەڵێنی دیدارەکان هەرگیز دیداریان لێناکەوێتەوە، چونکە دەڵێن: (رۆژی شەممە سەرای ئازادی ئوتێل مەولەوی)

ئێستا کوێی سەرا؟ خوا دەزانێت! لە ئەنجامدا یەکێك لە دوو لایەنەکە لەلای باکوری سەرا دەوەستێت و ئەویتر لەلای باشوری سەرا، ئەم سەرو ئەوسەر دەکات.

* ئامادەبوونی تۆ بەچەند خولەکێك بەر لەوادەی دیاریکراو نیشانەی پێگەیشتنی فیکری و دانایی ئاگایی و کەسێتی بالغ و دیاری تۆیە.

* هەرکاتێك بەرامبەرەکەی تۆ ئافرەت بێت بڕیاری دیدارتان لە شەقامێکدایە پێویستە هەوڵبدەیت چارەکێك زوتر لە وادەی دیاریکراو بچۆرە شوێنی مەبەست، وابزانم پێویست بە ڕونکردنەوە ناکات.

* هەرگیز وادی دیدار لەسەری کاتژمێردا دیاری مەکەن بەڵکو بڵێن کاتژمێر شەش تا شەش و چارەك چاوەڕوانت دەبم!

*هەرگیز پشت بە زاکیرەی خۆت مەبەستە و بێگومان لەدەفتەری تایبەت، رۆژژمێر، مۆبایل و هەر شتێك کە دیدارەکەت بیردەخاتەوە تۆماربکەو تاوەکو لە بەرچاوتان بێت.

*ئێستا ئەگەر رازیبن پێکەوە دەچین بۆ ڕیستۆران:

(بەچ شێوەیەك لە ڕیستۆرانت دا ڕەفتار بکەین؟)

جۆری نان خواردنی ئێوە، گوزارشت لە کەسایەتی دەرونی ئێوە دەکات! مەحمودی ئامەنی

سەرەتا بابزانین ڕیستۆرانت مانای چیە؟

بێگومان دەڵێیت: بە شوێنێك دەڵێن کە تێیدا خواردن پێشکەش دەکەن.

وئێمەش دەڵێین: نەخێر

ئێستا مێژوچکەی دروستبوونی ڕیستۆرانت ببیستە: لەسەدەی شانزەیەمی زاینی دا لەولاتی فەرەنسا سوپێك هەبوو کە بە(ڕیستوران) ناودەبرا و بۆ نوێکردنەوەی گوڕوتینی جەستە زۆر بەسود بوو کەسێکی فەرەنسی شوێنێکی دروست کرد کە لەوێدا تەنها ئەو سوپەی پێشکەش دەکرد لە ئەنجامدا ئەوی شوێنەی ناونا ڕیستۆران و لەودەمە بەدواوە شوێنی ناخواردنیان ناونا ڕیستۆران.

باشە ئێستا دەچینە سەر ئادابەکانی چوون بۆ ڕیستۆران:

* بەرلە رۆشتن بۆ ڕیستۆران لە بڕی پارەیەك کە پێویستە لەگەڵ خۆت بیبەیت دڵنیابەرەوە!

*لەکاتی چوونە ژورەوە، مافی پێشکەوتن بۆ ژنان دەبێت.

* ئەگەر پێویستی بە داکەندنی پاڵتۆ هەبێت ئەم کارە بەهاوکاری پیاو بۆ خانم ئەنجام دەدرێت.

* ئەگەر جێیەك بۆ ئاوێزان کردنی جل بونی هەیە لەڕێی پیاو یا خزمەتکارەوە پاڵتۆکە بەوێدا ئاوێزان دەکرێت یا بەپشتی کورسیەکی خاڵیدا کە لەدەوری هەمان مێز بێت دادەنرێت، بەهەمان شێوە لە کورسی زیادە بۆ دانانی کیف و جانتاو پەتجەوانەکان سود وەردەگیرێت.

* دەست شۆردن لەبیر نەكرێت.

* مینۆی خواردنەكان سەرەتا بخەنە بەردەست خانم یا بەتەمنترین كەسی هاوڕێتان.

* لەكاتی داواكردنی خواردن دا هەرگیز ئاماژە بەنرخەكەی مەكەن.

* خواردنێك كە حەزت لێیەتی داوا بكە نەك خواردنێك كە نرخەكەی گران یا هەرزانە.

* ئەگەر گارسۆن نزیك بێت، بۆ بانگكردنی ئەو، تكایە سود لەوشەی بەڕێز یا خانم وەربگرە.

* ئەگەر گارسۆن دوربێت، دەستت هەڵبڕەو بەبێ دەنگ و بەئاماژە ئاگاداری بكەوە.

* لە كوتانی كەوچك یا خوێدان بە سەری مێزدا بۆ سەرنج ڕاكێشانی گارسۆن خۆت بەدوربگرە.

☐ **خاڵێك:** لەبارەی ئادابی نانخواردنەوە لە بەشەكانی دوایی دا قسەدەكەین.

* لە ڕیستۆرانت دا دەتوانیت مریشك(ئەگەر ئێسكی پێوەبێت) بەدەست بخۆیت.

* كاتێك كەوچك یا چەتاڵ دەكەوێتە سەر زەوی هەرگیز خۆتان هەڵی مەگرنەوە، بەڵكو داوا لە گارسۆن بكەن كەوچك یا چەتاڵێكی ترتان بۆ بێنێت.

* دوای تەواكردنی خواردن، كەوچك و چەتاڵەكەی خۆت لەلای ڕاستی دەوریەكە، لەسەریەك دابنێ.

* لە كێشانی جگەرە لە ڕیستۆرانتدا بەهەموو شێوەیەك خۆت بەدوربگرە.

* دوای تەواوكردنی نانخواردن، ئەگەر ڕیستۆرانتەكە قەرەباڵغە هەوڵبدەن كاتی زۆر بەفیڕۆ نەدەن دوای ناخوادنەكە ئەوێ بە جێبێڵن.

* ئەگەر نیازی ڕۆشتنت هەیە سەرەتا لە هاوڕێكانت پرسیاربكە و ئەگەر ئەوانیش ئامادەبوون گارسۆنەكە بانگ بكە و پارەكە بدە.

* لەكاتی پێدانی پارەكەدا هەرگیز لە بڕی دیاریكراو ورد مەبەرەوە و مەڵێ (بۆچی هێندە گران بووە؟) چونكە بەم كارەی خۆت ، هەرچی چێژ هەیە لە هاوڕێكانت سەندۆتەوە و ئەوان هەست بەگوناه و پەشیمانی دەكەن.

* بڕێك نزیكەی ١٠٪ ی نرخی خواردنەكە ئەگەر دڵت پێوەبێت دەتوانیت وەك شاباش بیدەیت بە گارۆسەنەكە

☐ **خاڵێك:** پێشكەش كردنی شاباش یاسایەكی نیە پەیوەندی بە بۆچونی خۆتەوە هەیە.

* بەر لەجێهێشتنی مێزەكە، هەستە و پاڵتۆكەی خانم بگرە بەدەستەوە تالەبەری بكات.

☐ **خاڵێك:** هیچ دەمێك بەرلەوەی تەواوی هاوڕێكان جلەكانیان بپۆشن، بەڕێ نەكەویت.

* بەرلە بەجێهێشتنی مێزەكە، جارێكیتر بەوردی سەیری مێزو كورسیەكان بكە تاوەكو شتانێكی وەك جانتا مۆبایل و هتد جێنەمێنێت.

☐ **خاڵێك:** ئەگەر لە ڕیستۆران چاوەڕێی كەسانێكی تریت مێزێك هەڵبژێرە كە بڕوانێت بەسەر دەرگای هاتنە ژورەوەدا، تاوەكو لەكاتی هاتنی ئەواندا چاوت پێیان بكەوێت.

ئێستا بۆ پشودان و شەكەتی دەركردن دەڕۆین بۆ هۆڵی شانۆ:

(چۆن لە هۆڵەکانی شانۆدا ڕەفتار بکەین؟)

ژیان سەکۆی نمایشێکی زیندووە ئاگاداری هەڵەکانی خۆت بە! (جین سیمون)

* بەرلەوەی بەرەو هۆڵی نمایشەکە بەڕێبکەویت، لەڕێی پەیوەندی تەلەفونیەوە لە وادەی دەسپێکردن و چۆنیەتی بلیت وەرگرتن ئاگادار بەرەوە.

* ئەگەر بتوانیت بەتەلەفون بلیت ببڕیت و یا پێش وەخت بلیت ئامادەبکەیت، یارمەتیەکی گەورەی تفیمی خۆت و هاوڕێکانت داوە.

* بەرلە کڕینی چەرەسات لەخۆت بپرسە:

-من بۆ تەماشاکردنی شانۆ دەڕۆم یا پڕکردنی گەدەم!؟

*هەولبدە پانزە خولەك بەرلە دەسپێکردنی شانۆکە، لەهۆڵەکە ئامادەبیت.

* ئەگەر درەنگ گەیشتویتە هۆڵەکە و شانۆکە دەستی پێکردووە، ناچاربوویت بەنێوان ڕیزی بینەراندا بڕۆیت، هەولبدە ڕوبکەیتە بینەران و جوان تەماشایان بکەیت تاوەکو پێشێلیان نەکەیت و بەدوای پۆزشەوە و بە ئەسپایی تێپەڕە.

* لە خواردنی هەرجۆرە چەرەساتێکی دەنگدار لە کاتی شانۆکەدا، خۆت بەدوربگرە.

* لەقسەکردن بەدەنگی بەرز و دەربڕینی ڕاوبۆچوون دەربارەی هونەرمەندەکان خۆت بەدوربگرە.

* ئەگەر کلاوت لەسەردایە لەناو هۆڵەکەدا لایبە.

* هەولبدە دوای تەواو بوونی شانۆکە، کاتێك بۆ شیکردنەوەو پەیام و تێگەیشتنی خۆت لە شانۆکە تەرخان بکەیت، ئەم مەسەلەیە بۆ گەشەی هزریی ئێوەو هەموو هاوڕێکانتان زۆر کاریگەرە.

(چۆن لە ئاسانسوار-مەصعەد-دا رەفتار بکەین؟)

ژیان پلەکانەیەکی پێچاوپێچە، تکایە بەدوای ئاسانسواردا مەگەڕێ! (جۆزێف مۆرفی)

* مافی پێشکەوتن سەرەتا بۆ ژنان پاشان بۆ کەسانی بەتەمەن دەبێت.

* دوای چونەناو ئاسانسوارەکە(ئەگەر بەرپرسی نیە) دەرگاکە رابگرە تا ئەو کەسانەی دوای تۆ دێنە ئێدەوە بەئاسانی سوار ببن.

* لەناو ئاسانسواردا لەچاوبڕینە کەسانی تر خۆت بەدوربگرە.

* لەگەڵ هاوڕێکەتدا بەدەنگی بەرز قسەمەکە.

* لەناو ئاسانسواردا خۆت بەدور بگرە لە کۆکە و پژمین.

* ئەگەر ئاسانسولر بەرپرسی نیە و تۆ دواین کەسیت کە دوای هاوڕێکانت دادەبەزیت، لەم ماوەیەدا هەولبدە دەرگای ئاسانسوارەکە بەکراوەیی بهێڵیتەوە.

((چۆن سود لەکارتی ویزیت وەربگرین؟))

کارتی ویزیت واتە ئەو جێیەی کە ناتوانی لێی بیت، ببیت! مەحمود نامەنی

* کارتی ویزیت، کارتێکە بە دوریەکانی ٥ X ٩ سانتی مەتر

– ناوی سیانی – ناونیشانی پسپۆڕی خۆت
– ئادرەسی شوێنکار – ژمارەی تەلەفون و فاکس
و لەکاتی پێویستدا هەرجۆرە زانیاریەك كە دڵت پێوەیە ڕاییگەیەنە.
* هەوڵبدە لەو کارتانە کەڵك وەربگریت کە ڕەنگ و دیزاینێکی قەرەباڵغیان نیە.
* چەندە زەمینەی کارتەکە سادەتر بێت، خوێندنەوەی ئاسانتر دەبێت.
– حاڵەتەکانی سودوەرگرتن لە کارتی ویزیت:
* هاوپێچ کردنی لگەڵ چەپکە گوڵێکدا کە بەبیانوی پیرۆزبایی یا سەرەخۆشی دەینێریت.
* لەگەڵ دیاریەکەدا نوسینی چەند دێرێکی ناسك.
* لەکاتی نەبوونی ئەوکەسەی دیدارەکەی لەگەڵ دەکەیت کارتەکە لەگەڵ پەیامێکدا بلکێنە بەدەرگای چونەژورەوەدا یا خود بە شێوەیەك لەبەر چاوی ئەوبێت دایبنێ.
* لەناکاو لە قەرەباڵغیەکدا دۆستێك پاش ماوەیەکی زۆر دەبینیت باشترین شێواز ئەمەیە کە کارتێکی پێبدەیت و بڵێیت پەیوەندیم پێوەبکە!
* بازاڕ پەیداکردن بۆ کالاو بەرهەم و ڕاگەیاندنی خزمەتگوزاریەکانت بەکەسانیتر.
ئێستا پێکەوە سواری ئۆتۆمبیل دەبین تابزانین...

(چۆن دەبێت شۆفێری بکەین)

ژیان وەك ئۆتۆبانێکی یەك ئاڕاستەیە، نەدەتوانی پێچ بکەیتەوە نە بەگ دابنێیت ! (لیۆ بۆسکالیا)

دەروننناسانی ئەمرۆی دونیا لەو باوەڕەدان:
دوو جۆر ڕەفتار، پیشاندەری کەسێتی شاراوەی هەر کەسێکن:
* شۆفێری * نانخواردن
ڕەنگە مایەی سەرسامی بێت کە هەندێ کەس کاتێك دەیانەوێت برۆنە ناو جێیەك و هاوکات بەکەسێك دەگەن، چەند خولەکێکی دورو درێژ دەکەونە فەرموو فەرموو تەعاروفتی دوبارەی وەك: (نەخێر نۆرەی تۆیە، ئێوە سەرەتا فەرموون!) و هاوشێوەی ئەم قسانە.
بەلام کاتێك هەرئەم کەسانە لەپشت سوکانەوە دادەنیشن، هەرکە دەبینن سوارڕەوێکی تر زوتر لەوان چۆتە ناوشەقامەکە، بەتوندی نارەزایی دەردەبڕن و ئەمەش دەبێتە سەرەتای پێکدادانی ناو شەقام کە ئەمەش هەندێ جار دەبێتە هۆی بریندار بوون یا خود تەنانەت مەرگ و مردن.
–بەلام بەراستی هۆکاری ئەمە چیە؟
دەروننناسان لەبارەی هۆکاری ئەم جۆرە بەرخوردانەوە دەڵێن:
کاتێك تاکەکان لەپشت سوکانی سوارڕەوەکەی خۆیانەوە قەراردەگرن، فەزاو بۆدێکە بەمولکی کەسی خۆیان دەزانن، لە ئاکامدا ئەگەر سوارڕەوێك بۆنمونە لەبەردەم ئەواندا پێچ بکاتەوە یا پێیان لێبگرێت، وادەزانن هاتۆتە ناو مولکە تایبەتەکەی ئەوانەوە و دەستدرێژی کردۆتە سەر هەرێمی کەسی ئەوانەوە کە ئەم حاڵەتە دەبێتە سەرەتای زۆرێك لە بەرخوردی دوژمنکارانە.

خاڵێکی گرنگ! چەندە شۆفێر زیاتر بەدەست لاوازی کەسێتیەوە بناڵێنێت، بەهەمان ئەندازە بەرخوردی دوژمنکارانە تر ئەنجام دەدات!

(بۆکوێ بەم خێراییە؟)

یەکێک لەدژەباوەکانی ژیانی شاری (پەلە)کردنە، زۆرینەی خەڵک بەبێ ئەوەی خۆیان بزانن بۆچی هێندە پەلەدەکەن، کاتێک لە دۆخێکی ئاسایی دا بۆ ماڵەوە دەگەڕێنەوە لەپەسا پێدەنێن بە بەنزیندا و نیستۆپ دەگرن و هۆڕین لێدەدەن و جەوی خۆیان و ئەوانیترش دەشێوێنن و پەرێشان دەکەن، پاشان کەیشتونە ماڵەوەو دوای چەند خولەکێک مات و بێدەنگ، بۆ چەند کاتژمێرێک سەیری تەلەفزیۆن دەکات و هیچ لەخۆی ناپرسێت:(ئەم هەموو خێراییە بۆچی؟)

لە رۆژگارێکی نە هێندە دوردا، کاتێک شۆفێری ئۆتۆمبیلێکی مۆدێل بەرز بە جوڵەیەکی هاوسەنگ و ئارام بەشەقامێکدا لێی دەخوری، خەڵک ئەویان بە مرۆڤێکی خاوەن کەسێتی هەژمار دەکرد!

بەڵام ئەمڕۆ لەبەرئەوەی خێرایی و پەلەکردنی بێئەنجام بەرۆکی خەڵکی گرتووە، ئیدی ئۆتۆمبیلی مۆدێل بان و نزم و شۆفێری گەنج و بەساڵاچوو و ژن و پیاو جیاوازی نیە، زۆربەی وەک گای تورەی هێندی کە لە پێشبڕکێیەکدا بەرەڵا دەکرێن و ئەوانیش بە شاخەکانیان بەردەبنە ویژەی خەڵک، شۆفێری دەکەن!

لەکاتێکدا رێژەی جیاوازی کات لەشوێنێکی شارەوە، نزیکەی دە خولەک دەبێت، واتە ئەگەر تۆ لە لەشەقامەکانی شاردا، لەپەسا رەماش لێبدەیت و هۆڕین لێبدەیت لە روی کاتەوە لەگەڵ کەسێکدا کە لەسەرخۆی دەهاژوێت و گشت یاساکان پەیرەو دەکات لە کۆتایی دا دەخولەک جیاوازی کاتت هەیە بۆ گەیشتن بە شوێنی مەبەست.

☐ خاڵێکی گرنگ! ٢٥٪ ئاماری ناکۆکیەکانی ناو شەقامەکان پەیوەستە بە شۆفێرەکانەوە!

بەڵام پەلەکاری ئەوان دەبێتە مایەی پێمدادانی زۆر.

لەبیرت نەچێت: تورەیی و کەرێتی و شەرمەزاری (خەشم و خەرییەت و خەجاڵەتی) هەرسێکیان بە(خ) دەست پێدەکەن!

ئێستا دەچینە سەرباسی چەند خاڵێک دەربارەی شۆفێری کردنێکی باش:

* خۆت لە هۆڕین لێدانی درێژخایەن بەدور بگرە.
* لەکاتی شەو یا بەیانی زوو کە خەڵک خەوتوون، بیرلە باوباپیرانی خۆت بکەرەوە کە لە گۆڕدا خەوتون و تۆ بە هەر هۆڕین لێدانێک، دنیایەک تف و نەفرەتیان بۆ رەوانە دەکەیت.
* جۆری شۆفێری کردنەکەت پیشاندەری کەسێتی تۆیە.
* هەموو ئەو کەسانە کە بەدەست گرێی خۆبەکەمزانینەوە دەناڵێن هەر ئەو کەسانەن کە بەپەلەو مەترسیدارانە شۆفێری دەکەن.

* له ڕشتنی خاشاك لەناو ئۆتۆمبیلەوە بۆ دەرەوە خۆت بەدوربگرە، چەند جوانە بە دانانی کیسەیەکی پلاستیك لە تەنیشت گێڕی ئۆتۆمبیلەکەتدا هەموو خاشاکەکان بکەیتە ناوی، بەم کارە خزمەتێکی گەورە بە کارگوزاران و ژینگەپارێزی و کەسێتی خۆت دەکەیت.

دەروننناسان دەڵێن:

٩٨٪ ئەو شۆفێرانەی کاری دەس و دەمیان نیە، بەلام خێراو بەپەلە لێدەخوڕن، کەسانێکن سەرباری ئەوەی بەدەست گرێی خۆبەکەمزانینی توندەوە دەناڵێنن، لە ژیانی ڕۆژانەی خۆشیاندا زۆر سست و تەمبەڵن.

– **پەند وەرگریە، نەك پەندساز!** واتە

* لەترافیك لایتی سور مەدە.

* بەشێوەیەکی بەردەوام لایتی ڕێنماکەت بەکاربێنە.

* بەخێراییەکی گونجاو لێبخوڕە

* سەرپێچی مەکە،چونکە ئەگەر وابکەیت ڕێدەگریت لە ڕودانی زۆر پێکدادان کەدەبنە مایەی بریندار بوون و مەرگ و مردن و ئەمەش واتە پەند وەرگر!

* هەرگیز هۆڕن لێدان بەمانای(سلاو من هاتم!)،(خوداحافیز من ڕۆشتم!) بەکار مەهێنە.

* لەلکاندنی جوانکاری زیادە بە ئۆتۆمبیلەوە بەتایبەت بە جامەکانی دا خۆت بەدوربگرە، دڵنیابە کە جوانی خۆی لەسادەیدا حەشاردراوە.

* بەجۆرێك شرفێری مەکەن کە وەك مانگا وەحشیە شاخدارەکان بێت، کە ببێتە مایەی ترس و تۆقینی پیادەکان و لەبەرەم ئێوە هەڵبێن.

* لەڕۆژانی باراناویدا، وریای چاڵ وچۆڵە پڕ لە ئاوەکان و پڕاندنی بەخەڵکدابن.

* لەکاتی شەودا، لەبری بەکارهێنانی هۆڕن، پێویستە لایت بەکاربێنیتن ئەویش لە کاتی پێویستدا.

* هەوڵبدە کەموکورتیەکانی خۆت بناسیت ونەیانهێڵیت و گرێی خۆبەکەمزانینی خود بە خێرایی وپێچ لێدان و هۆڕن لێدان و هەڵشاخان تێر نەکەیت.

* ئەگەر دەتەوێت بزانیت دروست شۆفێری دەکەیت، ساتێك تەماشای سەرنشینەکەت بکە، ئەگەر خۆی جەموجۆڕ کردووە و چنگی گیرکردووە لە کورسیەکە یا دەسگیرەکەی گرتووە، پێویستە لەنزیکترین دەرفەتدا خۆت بە پزیشکێکی دەرونی بناسێنیت.

* کاتێك لە ترافیکێکی قورسدا دەوەستیت، لەبری هۆڕن لێدان و پرتەو بۆڵەکردن و جنێودان، موزیکێکی ئارام بخەسەر و نامیلکەیەك لای دەستی خۆتدا دابنێ و راوی چرکەساتەکان بکە.

* جگەرەکێشان و بەمۆبایل قسەکردن ، هەرکامیان ٢٠٪ وردبینی لە شۆفێری کردنی تۆدا کەمدەکاتەوە.

*هەر هەرکاتێك دەتەوێت لەکاتی شۆفێری دا لەگەڵ ئەوەی تەنیشتت قسەبکەیت، هەرگیز لامەکەرەوە بۆلای، هەرهێندەی کە قسە دەکەیت بەسە.

* لەئێسنادا دزەکان هێندە پیشەگەر بوون هەر ئۆتۆمبیلێك هەر سیستەمێکی دزگرتنیشی هەبێت بەئاسانی دەدزن، کەواتە لەدانانی دزگیر بەدەنگی ووریاکردنەوەی نەشازەوە خۆت بەدوبگرە.
شایانی باسە: کەڵك وەرگرتن لەم جۆرە دزگیرانە دەربڕی دەرون پەشێوی و گرێی خۆبەکمزانینی کەسەکەیە.

□ پرسیار: **کام یەك لە شۆفێران بە تکاو لاڵە دەڵێن سەیرێکی ئێمە بکە؟**

دەورنناسان وەلامی ئەم پرسیارە بەمجۆرە دەدەنەوە:

* کەسانێك کە هۆڕنی نائاسایی و گوێ کەڕکەر لە ئۆتۆمبیلەکەیاندا داناوەو بەردەوام پەنجەی پیا دەنێن.

* ئەو شۆفێرانەی هێندە دەنگی تەجیلی ئۆتۆمبیلەکەیان بەرزدەکەنەوە کە شیشەی جامەکانیان و گوێی پیادەکان دەلەرزێنێت.

* ئەو شۆفێرانەی کە جوڵەی خێرا یا ئیستۆپ گرتنی توندو دەنگدار سەرنجی خەڵك رادەکێشن و بەشێوەی پێچاوپێچ شۆفێری دەکەن.

* ئەو شۆفێرانەی کە پەیڕەوی لە تیۆریەکەی(داروین) دەکەن و بڕوایان وایەکە (مرۆڤ لەوەچەی مەیمونە!) هەربۆیە چەندین جۆرو شێوە بوکڵەی مەیمون و پشیلە و و هاوشێوەکانیان بە جامەکانی تەنیشت یا دواوە دەلکێنن و بەم جۆرە، ڕێژەی ئاستی بینینی شۆفێری خۆیان کەمدەکەنەوە.

* **باشترین شێوازی شۆفێری ئەوەیە کە لە کۆتایی ڕێ دا، سەرنشینەکەی تۆ هەست بە ئارامی بکات.**

دوبارەی دەکەمەوە: شۆفێری کردنی هەرکەسێك جیلوەی کەسایەتی ساغ یا نەخۆشی ئەوە!

کەواتە تکایە با ڕابێین وەك(مرۆڤ) شۆفێری بکەین!

ئێستا دەمانەوێت بزانین:

(چۆن دیاری پێشکەش بکەین؟)

دیاری بە یەکتربدەن خۆشەویستیتان زۆر دەبێت! پێغەمبەری ئازدار(د.خ)

بەخشینی دیاری بەدوو شێوە دەبێت:

* گوڵ * جۆرەکانی تر

ەنوکە دەچینە سەر ئادابەکانی بەدیاری بردنی گوڵ!

□ بەلام سەرەتا وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەوە:

کامیان باشترە؟

دەستە گوڵێك کە بەزەردەخەنەوە دەیدەیت بەدەستی ئازیزێکەوە!

تاجەگوڵینەیەك کە بەئەسرینەوە لەسەر مەزاری ساردو سڕی ئەو دادیەدەنێیت!

خۆتان نەختێك بیر لەم پرسیارەبکەنەوە !

بەلام ئادابەکانی بەدیاری بردنی گوڵ:

یاسایەکی گشتی: دەستە گوڵەکان ئەگەر کەمتر لە لقێك بێت پێویستە ژمارەکەیان(تاك) بێت، لەبەر جوانتر ڕازاندنەوەیان لە گوڵداندا.

* ئەگەر بۆ نەخۆشێك، گوڵ دەبەیت هەوڵبدە گولانێك هەڵبژێریت کە ڕەنگ گەلێکی شادو کراوە وەك سور، گۆشتی وهاوشێوەکانی بێت، هەندێك لە نەخۆشەکان هەستیاریان بە گوڵ هەیە.

* ئەگەر بۆ مەراسیمێکی وەك: کڕینی خانوو، کردنەوەی فرۆشگایەك، خوازبێنی یا دەستگیرانداری گوڵ دەبەیت، لەو سەبەتە گوڵیانە کەڵك وەربگرە کە گوڵەکان لەناو ڕیشاڵدان و تا چەند ڕۆژێك پێویستیان بە خزمەت نیە.

□ خاڵێکی گرنگ: بێگومان کارتێکی ویزیت بەکاربێنەو تێیدا پەیامێکی ناسك لەگەڵ ناوی خۆت بنوسە.

***لەیادت بێت:** تکایە لەوانە مەبن کە بڕێك پارەی زۆر دەدەن تاوەکو لە مەراسیمی ماتەمینی تاجە گوڵینەیەکی گەورە ئامادەبکەن ئەم کارە هەر لەسەرەتاوە هیچ سودێکی بۆ مردووەکە نیە و بەهایەکی نیە و لە ئێستادا بۆتە کێبڕکێی ماستاوچیانەی تایبەت بە تازەدەوڵەمەندەکان!

– ئێستا دەچینە سەرباسی دیاریەکانی تر جگە لەگوڵ:

کاتێك دەتەوێت دیاریەك بەکەسێك بدەیت ئەم مەرجانەی خوارەوە ڕەچاوبکە:

* بیانوی دیاریەکە یا بۆنەکەی!

*لەپێشچاوگرتنی تایبەتمەندی و سەلیقەی دیاری وەرگرەکە !

* لەبەرچاوگرتنی وەرزەکانی ساڵ(واتە لە زستان بەرگی هاوینە و لە هاوین بەرگی زستانە بەدیاری بۆ کەس نەبەیت !

* هەوڵبدە لە کتێبیش وەك دیاری، سود وەربگریت !

* جارویار ڕازاندنەوەی دیاری لە خودی دیاریەکە کاریگەرترە !

* لەکاتی هەڵبژاردنی ڕەنگی کاغەزی پێچانەوەی دیاریەکە تەمەنی دیاری وەرگرەکە لەبەرچاوبگرە!

* هەوڵبدە هەر دیاریەك کە دەیبەخشی یاداشتێکی تایبەت بە هۆکاری دیاری بردنەکەی لەگەڵدا بێت !

□ **خاڵێك:** بۆ ئەم مەبەستە دەتوانی سود لە کتێبی(**پەیامێك بۆ هەموو وەرزەکانی ژیان**) بە پێنوسی نوسەر وەربگریت، ئەم بابەتە بۆ ریکلام نالێین، بەڵکو بۆ ڕێنمایی ئێوە دەیلێین!

□ **خاڵێکی گرنگ!** پێدانی دیاری بەنرخ بۆ یەکتر لەمەودای دووردا ڕەنگە ببێتە مایەی ساردو سڕی لە پەیوەندیدا!

ئێستا ئەگەر ڕازیبن پێکەوە دەڕۆین بۆ میوانی.

بەلام بەرلەوە بەکورتی ئاورێك دەدەینەوە لە:

(چی بپۆشین؟ چۆن بیپۆشین؟)

تن ادمی شریف است به جان ادمیت نه همین لباس زیباست نشان ادمیت (سەعدی)

(مرۆڤ بەگیانی مرۆڤانەوە شەریف و شکۆمەندە نەك بە جلە جوانەکانیەوە)

* هەمیشە جلێك بپۆشن کە پڕ بەبەرتان بێت.
* کاتێك کەمەرێکی باریکت هەیە، قایش بەکاربێنە.
* ڕەنگە ڕەشەکان ئێوە لاوازتر نیشان دەدات.
* ڕەنگە کراوەکان قەبەتر نیشانتان دەدات.
* قاتی یەك ڕەنگ ئێوە لاوازتر نیشان دەدات.
*ڕەنگی گۆرەوی دەبێت هاورەنگ یا ڕەشتر بێت لە ڕەنگی شەروال.
* ڕەنگی قایش لەگەڵ ڕەنگی پێلاو وەك یەك بێت.
* کراسە ملیوان درێژەکان گەردنی تۆ کورتتر پیشان دەدەن.
* ئەگەر لەجلی سەربەرەو خوار ئاوێزان بوو بێت، بەژنی ئێوە بەرزتر نیشان دەدات.
* جل وبەرگێك کە هێڵی ئاسۆیی پێوەبێت ئێوە قەڵەوتر دەنوێنێت.
* سود وەرگرتن لە قوماشی کێش سوك وەك کەتان و لۆکە، ئێوە لاوازتر دەنوێنێت.
* قوماشە قورسەکان وەك خوری، چنراو و چەرمی، ئێوە قورستر نیشان دەدات.

- بەلام ڕەنگە پرسیار بکەیت: (چی بکەین کە بالابەرزتر و لاوازتر دەربکەوین؟)

* جلو بەرگی تەواو پڕ بەبەری خۆتان بپۆشن.
*جلی قات و یەك ڕەنگ بپۆشن.
* جلی تۆخ لەگەڵ پارچەی نەرم و ناسك لەبەربکەن.
* بۆینباخی ناسك و درێژ ببەستن.
* لە پۆشینی جلی ڕەنگاو ڕەنگ و شەخەڵ خۆت بەدوربگرە.
* لە جل وبەرگی نەخشەداری خەت خەتی ستونی کەڵك وەربگرە.
* پێلاوی پاژنە بەرز لەپێ بکە(پزیشکان بەباشی نازانن).
* شەروال تا دەوروبەری کەمەر هەڵکێشە.

- وەهەندێك دەپرسن: (چی بکەین کورت تر و قەڵەوتر بکەوینە پێش چاو؟)

* جلوبەرگی ڕەنگجیاواز و بەرجەستە و شەخەڵ بپۆشە.
* جل و بەرگی ڕەنگ تۆخ لەبەربکە.
* خانمان قایشی پان ببەستن. پێلاوی تەخت لە پێ بکەن.
* خۆت لە پۆشینی جلی قات و یەك ڕەنگ بپارێزە.

*جلوبەرگی خەت خەتی ئاسۆیی بپۆشە.
* جلی پان و پۆڕ لەبەربکە.
((چ جۆرە پێلاوێك لەپێ بکەین؟))

* پێ، دڵی دووەمی مرۆڤە، پێلاوێك هەڵبژێرە کە راحەت تر بێت، نەك شوێن کەوتەی مۆدەی رۆژ!
* پێلاوی تازە یەکەم جار لەرۆژێکی سامالدا لەپێ بکە، چونکە توێژێك لە تەپ و تۆز و زیخە وردە وەك رووپۆشێك ژێری پێلاوەکە دەگرێت کە خۆراگری زێدەتر دەکات.
* لە لکاندنی ژێرێکی تر بە پێلاوی نوێوە خۆت بەدووربگرە، چونکە پێلاوەکە قورستر دەکات و پێی ئێوەش شەکەت .
* ئەگەر بەردەوام جوتێك پێلاو لەپێ دەکەیت هەر چەند رۆژ جارێك بۆیاخیان بکە و رۆژنامەش بخەرە ناویان تاوەکو ئارەقە و شێی ناوەکەی بمژێت و قاڵبی خۆیان لەدەست نەدەن.
* هەرکە پاژنەی پێلاوەکەت سووا بەرلەوەی بەتەواوی لەناو بچێت چاکی بکەرەوە.
* کاتێك پێلاوەکانت تەڕ بووە، لەبەردەم سۆبەو شۆفاژدا وشکی مەکەنەوە چونکە دۆوکە دەردات و پەڵەپەڵەی لەسەردەردەکەوێت، باشتر وایە برێك رۆژنامە بخەیتە ناوی و بیخەیتە بەردەم هەوا.
* بۆ پاککردنەوەی چەوری لەسەر پێلاوی چەرم، پارچە قوماشێك و ئیستۆن بەکاربێنە.

(چۆن برۆین بۆ میوانی بەچ شێوازێك لەوێ رفتاربکەین؟)

میوان کە دێت و پێدەنێتە ناوماڵێکەوە رۆزی خۆی لەئاسمانەوە لەگەڵ خۆی دێنێت، و ئەگەر شتێکیش بخوات خوداوەند بە بیانووی هاتنی لەو کۆمەڵە خۆش دەبێت. (پێغەمبەری سەروەر د.خ)
سەرەتا بابزانین میوان(میهمان) مانای چیە؟ لە فەرهەنگی زمانەوانی دا بە مانای (وەك مانگ) دێت.
* بە کەشخەیی و خۆشی و شادومانیەوە بۆ میوانی برۆن.
* کاتی خۆتان بەجۆرێك رێکبخەن کە تەنها بۆ شیو خواردن یا نانی نیوەرۆ بۆ میوانی نەڕۆن.
* لەوادەی خۆیدا بۆ میوانی رۆشتن، هێمای بایەخێکە کە بۆ خانەخوێی دادەنێیت و گوزارشت لە شعور و پێگەیشتنی فیکری تۆ دەکات.
* ئەگەر درەنگ گەیشتیتە میوانی دوای سلاوکردن یەکسەر داوای پۆزش بکە،
* جلەکانت هاوئاهەنگ لەگەڵ کەلتوری زاڵ بەسەر کۆڕەکە و میوانەکاندا هەڵبژێرە.
– لەبیرت نەچێت: رێکپۆشی جیاوازە لە گران پۆشی!
* ئەگەر دەخوازیت کەسێك لەگەڵ خۆت ببەیت پێشوەخت خانەخوێ ئاگادار بکەرەوە.
* هەوڵبدە لەگەڵ هاورێکانتدا بچیتە ناو دانیشتنەکەوە.
* هەرگیز میوانێکی رەزاگران و گۆشەگیر مەبە، هەوڵبدە خاوەن وزەی پۆزەتیف و بەکەیف و شادبیت، بەم کارە سەرەتا مەحەبەتێکی گەورە بەخۆت و پاشان بە خانەخوێ دەکەیت.
* هەوڵبدە لە میوانیدا بەجۆرێك جلو بەرگ بپۆشیت کە دەوروبەروکەت تۆ ببینن، نەك جلەکانت.

* حزور، واتە بۆ هەرجێیەك دەڕۆیت بەهەموو گیانتەوە بڕۆیت.

* لەمیوانیەکاندا ئەم حاڵەتانەی خوارەوەتان لە بیرنەچێت:

لەجێیەکدا کە هەموان دانیشتوون تۆ مەوەستە

لە جێیەکدا کە هەموان بەپێوەن تۆ دامەنیشە

لە جێیەکدا کە هەموان پێدەکەنن تۆ مەگری

لەجێیەکدا کە هەموان دەگرین تۆ پێمەکەنە

و ئەمەش رازی شادومانیە لە میوانیەکاندا!

بەلام لەبیرت نەچێت:

میوان هەرچەند ئازیزە بەلام وەك هەناسە دەتخنکێنێت ئەگەر بێت و نەڕواتە دەرەوە

و لە یادت بێت لە کۆڕی گەورەکاندا ڕەچاوی سێ شت بکەیت:

*** سوك قسە کردن * قسەی کەمکردن * زوو هەستان**

و ئێستا بابزانین:

(چۆن مەراسیمی یەکتر ناساندن ئەنجام بدەین؟)

بۆ ناساندنی کەسانێك کە لە میوانی دا یەکتر ناناسن ڕەنگە پرسیار بکەیت سەرەتا چ کەسێك بناسێنین؟ پێتان دەڵێم:

* بچوکتر بەگەورەتر * پیاو بە ژن * کەسێك بە کۆمەڵێك

□ خاڵێکی گرنگ! بەم چەشنە بناسێنن:

ژنان بە نازناوی خاتوو ....

پیاوان بە نازناوی جەنابی ....

* ئەگەر یەکێك لەدوو لایەنەکە باوك یا دایکن بەمجۆرە دەبێت:

- کەسەکە ببەرە نزیکی ئەوانەوە، ناوی خانەوادەییەکەی بەیان بکە و پاشان باوك یادایك تەنها بە ناونیشانی باوکم یا دایکم بناسێنە.

* بۆ ناساندنی هاوسەر بەشێوازەکەی پێشوو کاربکە.

-کاتێك ناوی کەسی بەرامبەرت باسکرد، هاوسەرەکەی خۆت تەنها بە ناوی (هاوسەرم) بناسێنە.

- تکایە پێویست ناکات ناوی سیانی هاوسەر یا خێزان باس بکەیت لە ناساندندا.

بۆ بەیەکتر ناساندنی دوو کەس کەلە دانیشتنەکەدا لەیەك دوورن:

* بچوکتر ببەن بۆلای گەورەتر * پیاو ببەن بۆلای ژن

* هەرکاتێك کەسێك بە کۆمەڵێك دەناسێنیت، دەتوانیت ناوی خانەوادەگی یەك بەیەکی ئەندامانی کۆڕەکە و ئەگەر پێویستیشی کرد جۆری پەیوەندی خزمایەتی ئەوان بۆ تازە هاتووەکە بەیان بکەیت.

* لەکاتی وتنی ناوەکاندا ڕون و ڕەوان قسەکە.

* لەکاتی پێناسیندا، ئەگەر ناوی کەسێکت لەبیرکرد، هەرگیز بەهەڵە ناوەکەی مەڵێ، زۆر بەسادەیی داوای لێبوردنی لێبکە و دیسان پرسیاری ناوەکەی لێبکە و بەکەسی بەرامبەری بناسێنە.

* کاتێك ناوێك بەلای تۆوە نائاشنایە و ناتوانیت بە ئاسانی دەریبڕیت داوای لێبکە ناوەکەی خۆی بڵێت تاوەکو تۆش بەشێوازێکی راست بەیانی بکەیت بۆ دەربڕینی ناوە نائاوەکان لای خۆت بەش بەشیان بکە.

* کاتی ناساندنی خانمێك بە کۆمەڵێك پێویستە پیاوان بە پێوەبن.

☐ خاڵێك! لەکاتی ناساندندا واباشترە ئەو وشانە بەکاربێنیت:

* بەناسینتان خۆشحاڵم * بەدیدارتان ئاسودە بووم

لەبیرت نەچێت: **پەیوەندی چاوبەچاو، لەگەڵ زەردەخەنەیەکی گونجاودا بەمانای کاریگەریەکی باش دەبن!**

لەیادت بێت:

یەکەمین کاریگەری باشترین و دواین کاریگەریە!

ئێستا دەچینە سەرئەم باسە گرنگە:

(چۆن لەگەڵ یەکتر تەوقەبکەین؟)

لەگەڵ یەکتر تەوقە بکەن تا برایەتیتان دامەزراوبێت! (پێغەمبەرد.خ)

تەوقەکردن یەکێك لەو فاکتەرانەیە کە لە تۆکمەکردن و بەردەوامی دۆستایەتی و خۆشەویستیەکاندا زۆر گرنگە، چونکە لەپی دەستەکان یەکێکە لە ناوەندە گرنگەکانی گۆڕینەوەی وزەی ئەرێنی.

بەلام رەنگە پرسیار بکەیت: چ کەسێك دەبێت سەرەتا دەست درێژ بکات؟

پێتان دەڵێم:

* گەورەتر بۆ بچوکتر * خانم بۆ پیاو

– دۆخی ئێوە لەکاتی تەوقەوکردندا دەبێت بەمجۆرە بێت:

* سەری خۆت بۆ بەرامبەرەکەت کەمێك نەوی بکە.

* تەماشای چاوەکانی کەسی بەرامبەر بکە.

*زەردەخەنەیەکت لەسەر لێوبێت.

– خاڵە گرنگەکانی تەوقە کردن:

* ئەگەر خانمێك بەدەستکێشەوە تەوقە لەگەڵ پیاوێك بکات کێشە نیە.

* بەلام خانمێك نابێت بەدەستکێشەوە لەگەڵ خانمێکی تر تەوقەبکات.

*پیاوێك نابێت بەدەستکێشەوە لەگەڵ ئەوانیتر تەوقە بکات.

* لە گوشاردنی دەستی لایەنی بەرامبەر خۆت بەدوربگرە.

* کاتی تەوقەکردن لەگەڵ کەسێك نابێت دوری نێوانتان هێندە زۆربێت کەناچار بیت دەستی خۆت بەئەستەم درێژبکەیت.

* لەکاتی گەیشتن بەدۆستێك کە چەند شتێکی بەدەستەوەیە و دەستەکانی بەتاڵ نین نابێت دەستی خۆت بۆتەوقەکردن ڕابدەیت.
* ئەگەر دەرفەتت نیە بۆ داکەندنی دەستکێش و بەدەستکێشەوە تەوقە دەکەیت دەستبەجێ بڵێ داوای لێبوردن دەکەم کە بەدەستکێشەوە تەوقە دەکەم.
* کاتێك لەگەڵ کەسێك تەوقە دەکەیت کە باڵای زۆر لە تۆ کورتترە، تکایە خاکەڕابە و نەختێك خۆت بچەمێنەوە.

بەلام بابەتی دواتر:

(چۆن یەکتر ماچ بکەین؟) پێش ئەوەی ناچارین کێلی ساردوسڕی گۆڕی یەکتر ماچ بکەن! ڕوخساری گەرمی یەکتر ماچ بکەن (مەحمودی نامەنی)

ماچکردن دەربڕی دوندی تەوژمی هەستی مرۆڤە!

نوسەر دەڵێت : ماچکردن دەربڕی دوندی تەوژمی هەستی مرۆڤە!

- ماچکردن بەچەند بیانویەك ئەنجام دەدرێت:
* بۆ سەرەخۆشی کردن.
* بەبیانوی سەرکەوتن، هاوسەرگیری و هتد....
* ئازیزێك کەدوای چەندین مانگ یا ساڵ بینیوتە.
* بەبیانووی عەشق واتە(خۆشەویستی بەدڵ) هەمیشە ماچی دەکەیت.

هەنوکە باس لە ئادابەکانی ماچکردن دەکەین:

* هەمیشە کەسێك ماچ بکە کە دڵنقیم بیت ئەویش حەزێکی لەمجۆرەی هەیە.
* بەرلەماچکردن دڵنیابن کە لێوەکانتان هەڵنەکێشراوە لە پاشماوەی خۆراك و ئاو و هاوشێوەکانی.
* هەمیشە جیاوازی نێوان (ماچکردن) و (هەڵمژین) دەرك بکەن.
* تکایە ماچتان تەنها بادوو لێدان بێت، واتە گچکە ماچێك لەسەر گۆنای ڕاست و یەکێك لەچەپ.
* ئەگەر تۆ چاویلکەت هەیە و بەرامبەرەکەشت هەم چاویلکەی هەیە وریابن.
* تکایە لەوانەمەبن کە تەنها گۆنای خۆیان بەلایەنی بەرامبەرەوە دەنوسێنن و هەوا ماچ دەکەن.

ئاگادارین! ماچکردن لە شوێنە قەرەباڵغەکاندا وەك دەرگای چونە ژورەوەی هۆڵەکانی شایی و مزگەوتەکان، ڕەنگە کات بیات و ببێتە مایەی بێزاری خانەخوێ!

ئێستا بابەتێکی گرنگ بەم پرسیارە دەست پێدەکەین:

(چۆن لەگەڵ ئەوانیتر پەیوەندی ببەستین؟) (لویزهی)

پەیوەندی باش واتە دانانی بەشێك لە ڕۆحی خۆت لە کەسێکی تردا!

هەندێ جار وارێك دەکەوێت دوای یەکتر ناسینی باو لە دانیشتنێکی میوانیدا، کەسێك لە تەنیشت ئێوەدایە کە بۆ یەکەم جارە چاوت پێی دەکەوێت و بۆ شکاندنی بێدەنگیەکی کوشندەی ئەوێ

دەتەوێت لەگەڵ ئەو کەسەدا پەیوەندی ببەستیت، باشترین پرسیارێك کە دەتوانیت سەری قسەی لەگەڵدا بکەیتەوە ئەمەیە کە بزانی ئیشی چیە؟

☐ خاڵێکی گرنگ! هەرگیز لەیەکەم قسەدا، ڕاستەوخۆ پرسیار نەکەیت: (ئیشت چیە؟) خەڵك لە پرسیارە ڕاستەوخۆکان کە حاڵەتی لێپرسینەوەی هەیە هەرگیز خۆشیان نایەت.باشە، ئێستا بە تەماشاکردنێکی ڕواڵەتی کەسەکە بۆت دەردەکەوێت کە ڕەنگە ئەو خوێندکاری زانکۆ بێت و تۆ دەپرسیت: (تۆ خوێندکاری زانکۆییت؟)

بەرامبەرەکەت دەڵێت: نەخێر من خوێندنم تەواو کردووە و ئێستا لە کۆمپانیایەك وەك ئەندازیاری هاردوێر خەریکی کارکردنم.

☐ خاڵێکی گرنگ! هەرگیز پرسیار لە بڕی موچەی بەرامبەرەکەت مەکە!

باشە تائێرە کاتێکی باشە بۆ درێژدان بە گفتوگۆ.

لەبیرت نەچێت: خەڵکی زۆر پێیان خۆشە لەبارەی پسپۆڕیەکەی خۆیانەوە قسەبکەن!

و ئەمەش دەرفەتێکی باشە بۆ تۆ.

پاشتر دەپرسیت: بەلەبەرچاوگرتنی پسپۆڕیەکەی تۆ ئێستا باشترین جۆری کۆمپیوتەر کامەیە؟

و لێرەوە دەکەویتە سەرەولێژگەی گفتوگۆ و زۆر بەسانایی دەتوانیت پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا ببەستیت.

☐ کەواتە فێربوویت ئەگەر لەبارەی پسپۆڕی کەسەکانەوە قسە بکەیت زۆر زوو دزە دەکەیتە ناو دڵیانەوە!

◇بەلام پرسیارێك: **چۆن گفتو گۆبکەین؟**

لەسەرەتای گفتوگۆیەکی دۆستانەدا هەوڵبدە زۆرتر بیسەر بیت تا بێژەر!

لەبیرت نەچێت: خەڵکی زۆر پێیان خۆشە گوێیان لێبگیرێت، کەواتە بۆ چونە ناو دڵیان لە گوێیەکانتان کەڵك وەربگرن!

* کاتێك بەرامبەرەکەت قسەدەکات هەوڵبدە- بۆئەوەی نەکەویتە ژێر کاریگەری هزرەکانی ئەو سەیری نێوچاوانی بکەیت و کەمتر چاوبڕە چاوەکانی.

☐ خاڵێکی گرنگ: تکایە لەوانە مەبن کاتێك کەسێك قسەدەکات سەیری جوڵەی ئەوانیترو دەوروبەرەکەی دەکات.

* کاتێك تۆ قسەدەکەیت بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەت بخەیتە ژێر کاریگەری خۆتەوە سەیری چاوەکانی ئەو بکە.

لەبیرت نەچێت:

کاتێك تۆ بەدەنگی بەرز قسەدەکەیت،

ئەوانیتر خۆیان دەکێشنە دواوە تا دەنگی ئێوە هێواشتر ببیستن،
بەلام کاتێك لەسەرخۆو کەوەری قسەدەکەیت ،
ئەوانیتر بەبێدەنگی و بە وردیەوە گوێ بۆ قسەکانت شل دەکەن.

* کاتێك بەرامبەرەکەت لەمەڕ ڕوداوی تاڵ یا ورووژێنەر قسەدەکات هەولبدە زۆر گەرمی و هەلچون لەخۆت پیشان نەدەیت و دەمتان دانەچەقێت و چاوتان خڕنەکەنەوە، تەنها دەتوانیت لە ئاست ڕودلوە تاڵ و شیرینەکان کە دەیبیستیت بە وشەگەلێکی وەك: سەیرە، جێگەی داخە، چەند خۆشە، یا هاوشێوەی ئەمانە لەگەڵ هەستەکانی بەرامبەرەکەتدا ڕێبکەیت.

□ خاڵێکی گرنگ! بەجۆرێك گوێ بۆ قسەکانی بەرامبەرەکەت ڕادێرە کە ئەو واهەست بکات بەهەموو بونێکەوە گوێ بۆ قسەکانی شل دەکەیت.

* کاتێك لەگەڵ کەسێك قسە دەکەیت ئەو بۆ تۆ قسە دەکات لە یاریکردنی درێژخایەن بە پەنجەکانت یا بەشتانێکی دەنگداری وەك سویچ یا دەستەکلیل و هتد... خۆت بەدوربگرە.

لەبیرت نەچێت: ئەم کارەی ئێوە نیشانەی هەست کردن بە خۆبەکەمزانین و متامنە بەخۆنەبوونی ئێوەیە، و دەبێتە مایەی دارمانی ڕۆحی کەسی بەرامبەر!

* لە گشت قۆناغەکانی گفتوگۆدا زەردەخەنەیەکی ناسکت لەسەر لێوبێت، چونکە هەم جوانی سیمای ئێوە زیاتر دەکات، هەم دلنیایی و ئارامی بەکەسی بەرامبەر دەدات.

* ئەگەر قسەیەکت بیست کە دلنیایت ئەو قسەیە هەڵەیە هەرگیز مەپەڕە نێو قسەی بەرامبەرەکەت!

* چەند جوانە لە کاتی پێویستدا، بێدەنگ بیت بەرلەوەی ئەوانیتر ناچارت بکەن بەبێدەنگی.

* هەندێ جار ئەگەر بێدەنگ بیت زیاتر ئەوانیتر خۆشحاڵ دەکەیت.

* تکایە لە گفتوگۆدا خۆت بپارێزە لە بەیانکردنی لاپەڕەی ڕوداوەکانی ڕۆژنامەکان!

* تکایە خۆت بەدوربگرە لە ڕاڤەکردنی وردەکاریەکانی ئەو فیلمە سینەماییەی کەدوێنێ شەو بینیوتە!

* هیچ کەسێك حەز بەبیستنی گلەیی و گازەندەی ئێوەو پرتەو بۆڵە کردنتان لەمەڕ جۆری ژیانی خۆتان ناکات (مەگەر لە چەند حاڵەتێکی تایبەتدا نەبێت)

* گرنگی بەلایەنە ئەرێنیەکانی کەسەکان بدەن.

* بهێلە بەرامبەرەکەت بزانێت کە تۆ حەز بەدۆستایەتی ئەو دەکەیت.

* ڕێز لە بیرو باوەڕی ئەوانیتر بگرە.

* بە نیشاندانی تامەزرۆیی، ئەوانیتر هانبدە بۆ درێژەدان بە گفتوگۆ.

* پیشانی ئەوانیتری بدە کە لە گفتوگۆ کردن لەگەڵیان چێژت بردووە.

* لەکاتی گفتوگۆکردندا پرسیار لەڕاوبۆچونی ئەوانیتر بکە.

* ڕێز لە جیاوازیەکان بگرە.

* حەزو خولیای ئەوانیتر بەرزبنرخێنە.

* لە حاڵەتی پرسیاردا، لەچەند وشەیەکی کورتدا بڵێ کە چی دەکەیت.
* لەمەڕ کارەکان زانیاری چاك پێشکەش بکە.
* بهێڵە بەرامبەرەکەت قسەی خۆی بکات.
* بۆچونە نوێیەکان قبوڵ بکە.
* هەوڵبدە ناوی کەسەکانت لەبیربێت.
* باش قسەمەکە، قسەی باش بکە.
* لەسەرخۆ و کەوەری و جوان قسەبکە.
* لەمەڕ شتانێك قسەبکە کە بەهای بیستنیان هەیە.

و لە کۆتاییدا(کەم بێژی و بژاردە بێژی وەك گەوهەر)

* چاو، پەنجەرەی دڵە، کەواتە لەکاتی گفتوگۆدا چاو لە بەرامبەرەکەت کەلا مەکە.
* ڕواڵەتیکی شیك ڕێکوپێك و شادت هەبێت چونکە هەم متمانەبەخۆبونی خۆت پەرەپێدەدەیت هەم قبوڵکراو و مەحبوب دەبیت.
* نەرم ڕەفتاربە بەلام جدی و بەویقاربە.
* زمانی جەستە واتە ڕوخۆش و دەمبەخەندەبە.
* لە باس و خواسی توندی سیاسی و گلەیی تاڵی ئابوری خۆت بپارێزە.
* بەئارامی و ڕوخۆشیەوە گوێبگرە تەنانەت بۆ ئەو بۆچونانەش کە لەگەڵیان تەبانیت.
* لە گفتوگۆدا خۆت بەدور بگرە لە دەربڕینی وشەگەلێکی وەك تێگەیشتی؟ بۆت دەرکەوت؟
* لە مۆچیاری کردنی ڕاستەوخۆ خۆت بەدوربگرە.
*بەچاوێکی لێوان لە شەوق و تامەزرۆیی گوێبگرە.
* ئەگەر بەرامبەرەکەت ناوی تۆی لەبیرکرد جارێکیتر خۆت بناسێنەوە.
* ئەگەر بەرامبەرەکەت بەنیازە نوکتەیەك بگێڕێتەوە، لەسەرەتای قسەکانیەوە هەرگیز نەڵێیت بیستوومە، تۆزێك خۆت بگرەو جارێکیتر ببیستە، تاوەکو تۆش و بەرامبەرەکەت چێژ وەرگرن.
* لەکاتی گفتوگۆدا دەتوانیت بە جوڵەی گونجاوی سەر، چاو و ئەبرۆ قسەی بەرامبەرەکەت پەسەند بکەیت.
* لەکاتی گفتوگۆدا لەبەکارهێنانی وشەی بیانی خۆت بپارێزە.
* ئەگەر پێویستی کرد، لەبارەی ئەو مەسەلانەی کە باسکران پرسیار لە بەرامبەرەکەت بکە، چونکە موخاتەب چێژ دەبات و واهەست دەکات کە بابەتەکانی هێندە گرنگ بوون کە تۆ بەتەواوی بایەخت پێداون.
* ناوی بەرامبەرەکەت لە زەینتدا سەیڤ بکە.

◇ بەلام پرسیارێکی بنەڕەتی: **چۆن ناوی کەسەکان لەبیر نەکەین؟**

* زۆربەی خەڵك لەمەی کە ناوی کەسەکان لە یاددەکەن، زۆر نارەحەت دەبن و وادەزانن زاکیرەیان لاواز بووە، لەکاتێکدا بەمجۆرە نیە و ئەمە کێشەیەکی گشتگیرە کە چەندین هۆکاری هەیە بەلام بۆ نەهێشتنی ئەم کێماسیە، بەم شێوازانەی خوارەوە کاربکەن:

*لەکاتی پێناسیندا سەرنج لە ڕوخسارو وردەکاریەکانی دەموچاو و لەش ولاری کەسەکە بکە.

* ناوی کەسەکە لەبەرخۆتەوە بلێرەوە تاوەکو لە زاکیرەتاندا بەتەواوی سەیڤ دەبێت.

* پیتی یەکەمی ناوەکەی لەبیرمەکە.

* لەزەینی خۆتدا ناوی کەسەکە بە ماژێك لەسەر تەوێڵی بنوسە.

* بەنوکە پەنجەی خۆت ناوەکەی چەند جارێك بنوسە.

* ئەگەر کەسەکە ناوی (هەرێم)ە، لەزەینی خۆتدا پەیوەستی بکە بەشاری هەولێرەوە لەم حاڵەتەدا لەکاتی لەبیرچونەوەدا، زاکیرە تۆ تێدەپەڕێنێت بەناو شاری هەولێردا و لە پڕ ناوی کەسی پەیوەندیدارت بیردێتەوە.

* ئەگەر کەسەکە ناوی (سلێمان)ە لەزەیندا پەیوەستی بکە بەناوی سولەیمان پاشای بابانەوە.

*لەکاتی گفتوگۆدا بەبیانوی جۆراجۆر پرسیاری ناوەکەی بهێنە تاوەکو هاوکات لەگەڵ وێنەی دەموچاوی دا، ناوەکەشی لەزینی تۆدا بمێنێتەوە.

* لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، ئەگەر لە چاوپێکەوتنی دوایی دا هەمدیس ناوی ئەوت لەبیرکرد، وێرای سلاوو هەواڵپرسین بڵێ: (من زۆر چاك تۆم لەیادە بەلام بەداخەوە ناوەکەتانم لەبیرکردووە.

ئەم شێوازە دەبێتەمایەی ئەوەی کە تۆ هەرچەند شەرمەزار دەبیت، بەلام ناوی کەسی ئاماژە پێکراو بۆهەمیشە لە زەینی خۆتدا تۆمار دەکەیت.

لەیادت بێت:

* ئەوانیتر لەمەی کە ناویان بهێنیت خۆشحاڵ دەبن!

*ئێستا دەچینە سەر شێوازی گفتوگۆ لەگەڵ کەسە جۆراوجۆرەکاندا:

((چۆن لەگەڵ کەسانی جدی ئقلانی دل گفتوگۆبکەین؟

کەسە جدیەکان حەز بە گفتوگۆکردن دەکەن لەبارەی ئەم مەسالانەی خوارەوە:(کۆمپیتەر، نەخشەدانان، تەکنۆلۆژیا، ئەفراندن، زانستەکان، بیرکاری، بیناسازی و چیرۆکە زانستیەکان)

- بەچ شێوەیەك لەگەڵ ئەم کەسانە گفتوگۆبکەین:

*ئەم کەسانە لەهەلەکردن بێزارن و هەندێ جار قسەکانی ئێوە وەك ڕەخنە وەردەگرن.

*جاروبار بەشان و باڵی زانیاریەکانیاندا هەڵبدە، ئەم کەسانە حەزدەکەن کەسانیتر بە زانست و زانیاریەکانی خۆیان بخەنە ژێر کاریگەری خۆیانەوە.

* بابەتی قسەکردنەکە زۆر خێرا نەگۆڕیت، چونکە ئەم کەسانە وایان پێباشە لەمەڕ بابەتێك بۆماوەیەك قسە بکەن.

* لەگاڵتە کردن لەبارەی بابەتە جدیەکانەوە خۆت بەدوربگرە.

* لەدەمی گفتوگۆدا بەهەموو بونێکتەوە وەك چاو، جوڵەی دەست و هتد بەتەواوی تەرکیزت هەبێت و بێدەنگ بە.

)چۆن لەگەڵ کەسانی زۆربلێ و سادە گفتوگۆبکەین؟)

کەسانی زۆر بلێ و سادە حەز بەقسەکردن دەکەن لەمەڕ ئەم مەسەلانەی خوارەوە:

(خواردن، سەفەر، روداوی کۆمیدی، کەلتوری گشتی، پێشکەوتنی کەسی، گیانلەبەرانی ماڵی، دۆستان و خێزان و هەر بابەتێك کە زۆر ئاڵوز و هونەری نەبێت)

–چۆنچۆنی لەگەڵ ئەم کەسانە قسەبکەین:

* لەگەڵ ئەوانەدا ڕوخۆش و خۆش مامەڵەبن، لەگەڵ ئەوانەدا(لەئاستی نۆرماڵ)دا بلێ و پێبکەنە. چونکە ئەم کەسانە پێیان خۆشە کە ئەوانیتر ئافەرینیان لیبکەن و خۆشیان بوێن.

* کاتێك دەپەڕیتە ناو قسەکانیان و پێیان دەبڕیت هەستێکی خراپت نەبێ چونکە ئەگەر قسەیان پێنەبڕیت هەرگیز دەرفەتی قسەکردنت نابێت.

* ئەو بابەتانەی بەلای ئەوانەوە گرنگە لەگەڵیان بخەرە بەرباس، ئەگەر ئەم کارە نەکەیت، دەبنە مایەی سەر ئێشە بۆتو.

* هەرگیز لەبارەی مەسەلە گرنگ و ئاڵۆزەکان لەگەڵیان مەدوێ و مەچۆرە سەر مەسەلە دژوارەکان، چونکە ئەوان بەتوندی گێژدەبن و تەقەی سەریان دێت..

* بهێڵە لە کۆبونەوەکەدا خۆیان بخەنەڕوو، ئەم کەسانە زۆر حەزبەوەدەکەن کە گرنگیان پێبدرێت.

(چۆن لەگەڵ کەسانی ڕاشکاوو شەفاف گفتوگۆبکەین؟)

کەسانی ڕاشکاو و بێ گرێ و شەفاف حەز بە وتوێژدەکەن لەمەڕ ئەم حاڵەتانەی خوارە:(پارە، دەسەلات، وەرزش، گوناه و تاوانکاری، فیلمی ئەکشن، سیاسەت و مەسەلەی کار، پاڵەوانانی بواری کاروکاسبی، چیرۆکی شەرەنگێزی و سەرەرۆیی)

– چۆن لەگەڵ ئەم کەسانە بدوێین:

* ئەم کەسانە زۆر تاسەمەندن لەبارەی سەرکەوتنەکانیانەوە قسەبکەن، کەواتە گرنگی نیشان بدە بۆ ئامانجە بازرگانی و کەسیەکانیان.

* هەرگیز لەگەڵ ئەواندا مشت ومڕ مەکە، چونکە ئەوان چێژ لە مشتومڕ وەردەگرن.

* پرسیار لە بۆچونەکانیان بکە،چونکە تۆ دەتوانیت شتانێکی زۆر لەم کەسانە فێربیت.

* لەبارەی وردەکاریەوە لەگەڵیان مەدوێ چونکە ئەوان بایەخ بە وردەکاری نادەن.

* ئەگەر سەرکەوتنەکانی تۆیان بەکەم سەیرکرد، نارەحەت مەبە، چونکە ئەزمونی متمانە بەخۆبونی تۆ بەلای ئەوانەوە بایەخی نیە.

(چۆن لەگەڵ کەسانی شەرمن و کەمڕو گفتوگۆبکەین؟)

بەهۆی شەرمن و کەمدو حەزیان بەقسەکردنە لەسەر ئەم بابەتانەی خوارەوە:(باس وخواسی کەوایەتی، ماعداری، خواردن، هونەر، موزیک، شیعر، کتێب خوێندنەوە، ئاژەڵ، خێزان، چیرۆکی سەفەر و سەرداری، ئەستێرەکانی سینەما)

ـ ئەم شێوازانە لەگەڵ ئەم کەسانە قسەبکەین:

* بۆ دەستپێکردنی گفتوگۆ، پەلە نەبێت ئەوان بۆ دەستپێکردنی قسەکردن پێویستیان بە بەردەوامی کات هەیە.

* بەلای ئەوانەوە هۆگربوونی ئێوە بۆ بۆچوونەکانیان زۆر گرنگە، لەم جۆرە حاڵەتانەدا بەسانایی گۆشەنیگاکانیان لەگەڵ ئێوە دەخەنە بەرباس.

* هەرگیز قسەیان پێمەبڕە، چونکە ئەوان بۆ تەواوکردنی ڕستەکانیان ڕادەوەستن، دەرفەتیان بدەن قسەکەیان تەواو بکەن.

* ڕەخنە مەگرە، مشتومڕ ئامێز قسەمەکە، چونکە ئەم کەسانە بەکەمترین ناکۆکی بێدەنگ دەبن.

* ئەم کەسانە بۆ قسەکردن پێویستیان بە هاندان هەیە، باشترین هاندانیش، زەردەخەنە و بێدەنگی و تامەزرۆبوونی ئێوەیە.

- بەلام ئەو خاڵانەی کە تۆ ڕەزاگران و سوک دەکات لەکۆبونەوەدا:

* من بەسانایی زەینی کەسەکان دەخوێنمەوە.

* بابەتێك نیە کەمن شارەزای نەبم.

* هەرگیز لەگەڵ بۆچونەکەی تۆدانیم.

* بەلای منەوە هیچ گرنگ نیە.

* من لە هیچ شتێك ناترسم.

* ئەو بابەتانەی من دەیانزانم هەقیقەتی ڕەهان.

* من..من..من وتنی زۆر.

- وئێستا ئەو خاڵانەی تۆ دەکەنە گوڵی مەجلیس و لەبەردڵان شیرین:

* من ئەم بابەتە نازانم تکایە زیاتر ڕونی بکەنەوە.

* بۆچونەکەی تۆم پسەندە بەلام بۆچونی منیش ئەمەیە...

* ئەو بابەتانەی کەدەیانڵێیت بەلای منەوە زۆر سەرنج ڕاکێشن.

* بە حەزو تامەزرۆییەوە گوێ بگرە.

* وایدەمەنێ هەرچیەك تۆ دەیزانیت و باوەڕت پێی هەیە هەقیقەتی ڕەهایە.

* ڕستە یا دەستەواژەی بەرامبەرەکەت دوبارەبکەوەو بیڵێرەوە.

* بڵێ: هیوادارم جارێکیتر پێکەوە گفتوگۆیەکمان هەبێت.

* بڵێ: لە قسەکردن لەگەڵ تۆ چێژ وەردەگرم.

* ناوی لایەنی بەرامبەر بێنەو خواحافیزی لێبکە.

هەنوکە دەچینەسەر جوانترین و ناسکترین کارێك کە دەتوانین ئەنجامی بدەین.

(چۆن لە میوانی دا پێبکەنین؟)

بێباوەڕی ڕوخۆش، باشترە لە باوەڕداری ڕوترش! (پێغەمبەر د.خ)

بێگومان لەڕوی پزیشکی و دەروونزانی پزیشکیەوە، دەم بەخەندە بوون کاریگەری پۆزەتیڤی زۆر زۆری هەیە کە ئێمە لە کتێبەکانی دیکەماندا لەبارەیەوە قسەمان کردووە، لە ئێستادا بەکورتی دەمانەوێت لەبارەی ئەمەی کە(چۆن پێبکەنین) قسەدەکەین.

* ئەگەر دەتەوێت ئەوانی دیکە بخەیتە پێکەنین و پێبکەنیت تکایە لە دەربڕینی قسەی ناپەسەنو نەشیاو خۆت بەدوربگرە بەتایبەت لەبەردەم نەوجەوانان و خانمان.

□ **خاڵێك:** مەخابن لەهەندێك دانیشتندا خانمان دەکەونە پێش پیاوانەوە.

* تکایە جیاوازی نێوان دانیشتنێکی گشتی و دانیشتنێکی تایبەت دەرك بکەن.

* هەوڵبدە جیاوازی ڕوخۆش بوون و سەرسەری بوون دەرك بکەیت.

* هەوڵبدە جیاوازی بکەیت لە نێوان شۆخی و گاڵتەجاری دا.

* بەواتایەکی تر: **پێکەوە پێبکەنن. نەك بەیەك!**

* ئەگەر پێدەکەنیت تکایە بەجۆرێك قاقا لێمەدە کە زمانە بچکۆلەت دەربکەوێت.

* لەکاتی پێکەنیندا دەمی خۆت خاڵی بکە.

* هەوڵبدە لەناخی دڵەوە پێبکەنیت بەلام حیلکە حیلکی ئەسپ قەدەغەیە!

ئەم چیرۆکەی خوارەوە کەلەبارەی شادکردنی ئەوانیترەوەیە پێکەوە دەخوێنینەوە:

((چیرۆکی لێخۆشبوون لە پیاوێك کە خەڵکی دەخستە پێکەنین))

و خوداوەند قاقایەکی گەورەیە، کەواتە بۆ نزیکتربوونەوە لە ئەو، پێبکەنن! (بزورگی)

لە ڕۆژگارێکی دوردا، عاریفێك جیرانێکی هەبوو، کە کاری پێکەناندنی خەڵك بوو.

ڕۆژێك هەواڵیان هێنا کە ئەم پیاوە مرد!

عاریفەکە نیوەشەوە دەستی بە نزاوپاڕانەوە کرد و داوای لیخۆش بوونی بۆ کرد و پاشان خەوی لێکەوت.

لە دنیای خەودا، بینی وامەحشەرەو خوداوەند بەهەر بیانویەك لە بەندەکانی خۆش دەبێت، کە گەیشتە نۆرەی پیاوەکە بانگ کەرێك بانگی کرد: تۆ چیتکردووە بۆ بەندەکانی من؟)

پیاوەکە وتی: خوایەگیان، من پارەیەکم نەبوو دەسگیرۆیی کەس بکەم، و دەشزانم مرۆڤێکی زۆر باش نەبووم، بەلام تەنها بەندەکانی تۆم دەخستە پێکەنین.

پاشان سەری داخست.

وەلام درایەوە: ئەی پیاو شەرمەزارمەبە، مەگەر من نەم وتووە (دڵی باوەڕدار عەرشی منە) و تۆ بە پێکەناندنی بەندەکانی من، لە ڕاستیدا منت شادکردووە، ئەوا لەگشت گوناهەکانت خۆش بووم و ماوای تۆ بەهەشتە!

باشه ئومێدەوارم بایەخی شادکردنی ئەوانیترتان دەرك کردبێت.

لەبیرت نەچێت:

بوونی مرۆڤانێك کە پێدەکەنن و خەڵك دەخەنە پێکەنین لەهەر مەجلیسێکدا نیعمەتێکی گەورەیە!

و لەیادت بێت:

هەندێ کەس کە دێن، شادومانیش لەگەڵ ئەوان دێت

و هەندێ کەس، کاتێك دەڕۆن، شادومانی دێت!

▯ هەنوکە دەچینە سەر پرسیارێکی سادە بەڵام گرنگ:

(چۆن لە میوانی دا دانیشین؟)

هەر ماڵێك میوانی تێنەچێت، فریشتەکان ڕوی تێناکەن!
(پێغەمبەری سەردار)

* تکایە لە ڕاکێشانی پێی خۆت و قاچ خستنە سەر قاچ لەئاست کەسێك کە لەئێوە گەورەترە خۆت بپارێزە.

لەبیرت نەچێت: ئەنجامدانی ئەمجۆرە کارانە سوکایەتی کردنی ناڕاستەوخۆیە بە بەرامبەرەکەت و دەربڕی لاوازی کەسێتی و پەروەردەیی تۆیە!

* بەڵام ئەگەر پیاویت، پێویستە بەجۆرێك دابینشیت کە شەرواڵەکەت فوی تێنەبێت، بەتایبەت لە ئاست خانماندا.

* ئەگەر خانمیت و کراست لەبەردایە لەکاتی هەنگاو هەڵگرتندا ئاگات لە دەرکەوتنی ئەندامانی ژێرەوەی جەستەی خۆت بێت.

▯ **خاڵێکی گرنگ!** خاتونی بەڕێز یەکجار کە لەماڵەوە تەنیایت ئەم کارە لەبەرامبەر ئاوێنە ئەنجام بدە تێبینی دەکەیت کە ناوردبینی تۆ بەشێك لە نهێنی ترین ڕەگەزی بوونی خۆت نمایش دەکات(تاقیبکەرەوە)

مەسەلەیەکی سەیر! هێشتا هیچ دەرونزان و دەروونناسێك نەیتوانیوە لەوەبگات کە هەندێك لە خانمان چەندە سورن لەسەر ئەوەی چەند ڕۆژێك لە شەقامەکاندا بگەڕێن و دواجار، تەنورەیەکی کورت لەگەڵ کراس یا بلوزێکی یەخەدار بکڕن و پاشان بەدرێژایی میوانیەکە، دەستێکیان بە تەنورەکەی خۆیانەوەیە بۆئەوەی لاقیان داپۆشن و دەستێکی تریان بە یەخەی کراسەکەیانەوە مەبادا سینەیان دەربکەوێت! بەهەمان شێوە کە وتمان هێشتا هۆکاری دەرونی ئەم کارەی خانمان دەستنیشان نەکراوە!

▯ **خاڵێکی گرنگ! تەنها خانمان بیخوێننەوە:**

هەندێك لە خانمان کاتێك فەرمووی شیرینی یا خواردنەوە دەکەن بەناچار تۆزێك دەچەمێنەوە و ئەوان بەرلەوەی خۆیان تێبگەن، بەجوانترین شێوەی گونجاو سینەی خۆیان نمایش دەکەن.

□ خاڵێکی گرنگ! خاتونی ڕێزدار، تکایە یەکجار ئەم کارە لەبەرامبەر ئاوێنەدا ئەنجام بدە، خۆتان شەرمەزاردەبن!

◇ هەنوکە پێکەوە دەچینە سەر ئەم پرسیارە:

(چۆن لە میوانی دا تەماشای تەلەفزیۆن بکەین؟)

تەلەفزیۆن، وێرانکەرترین ئامرازی تێکدانی پەیوەندی نێوان مرۆڤەکانە! مەحمودی ئامنی

کاتێك میوانەکان دەگەنە جێ بۆچەند خولەکێکی کەمیش بووە تەلەفزیۆنەکە بکوژێنەوە بەلام لەناوەڕاستی میوانیەکەدا ئەگەر تەلەفزیۆنەکەت داگیرساند:

* ئەگەر خانەخوێیت، دیتنی کاناڵێکی تایبەت بەسەر میوانەکانتا مەسەپێنە.

لەبیرت نەچێت: ماسیگرێك خۆی کرم ناخوات و حەزی لێناکات بەلام باشترین کرم بۆ ماسیەکان دەستەبەر دەکات!

* ئەگەر خانەخوێیت و مژوڵی سەیرکردنی فیلمێکی لە سەتەلایتدا ئاگاداری دیمەنە ووروژێنەرەکان بە بەتایبەت لەکاتی ئامادەبونی خانمان و نەوجەواناندا.

* هەوڵبدە نەبیتە یەخسیری تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، بیکوژێنەوەو چەند ساتێك لەگەڵ میوانەکەتدا خەریکی گفتوگۆبە و چاو ببڕە چاوەکانی و گوێ لەدەردی دڵەکانی بگرە.

□ **خاڵێکی گرنگ!** تکایە لە ڕاڤەکردن و بەیانکردنی وردەکاریەکانی فیلمێکی سینەمایی لەگەڵ باسکردنی ڕیکلامەکانی نێوانیدا بۆ میوانەکەتان خۆت بەدوربگرە.

لەبیرت نەچێت:

ئەگەر بڕیاربێت کە تەنها سەیری تەلەفزیۆن بکەیت، دەتتوانی بەوپەڕی ئارامیەوە ئەم کارە لەماڵەوە ئەنجام بدەیت!

(چۆن لە میوانی دا نیایش بکەین؟)

باشترین جۆری نیایش، بەنهێنی ئەنجامدانیەتی! جەعفەری صادق

نوێژکردن لە میوانیەکاندا ئەویش بەسەرهاتی خۆی هەیە.

کێشەکە لەوێوە دەست پێدەکات کە هەندێك لەمیوانەکان دەیانەوێت نوێژ بخوێنن!

* هەندێك لە میوانەکان لەسەر بەرماڵ نەبێت نوێژ ناخوێنن.

* خانەخوێ کە ئەوپەڕی سەرقاڵی چێشت لێنانە هەنرچەند زۆرەکە هەمووی نوێژیە دەبێت بەدوای بەرماڵدا بگەڕێت.

* لەهەمووی سەیرتر : هەندێك پێیان خۆشە لە ناوەڕاستی ژوری میوان و بەدانانی بەریەستێك و بەناچاری ماڵ نوقمی بێدەنگی کردن و بە بەرچاوی هەموانەوە نوێژ بخوێنن!

* هەندێ جار نان ئامادەیە و خانمی خانەخوێ نیگەرانی سوتنی چێشتەکەیەتی لەپەسا سەرە ژنگێ دەکات تا بزانێت میوان نوێژەکەی تەواوکردووە یان نا، میوانی بەڕێزیش بەم حاڵە حاڵە نیازی نوێژەکەی ببڕێتەوە و تازە لەگەرمەی ڕازونیازدایە لەگەڵ خالیقی هەستی.

ئەمەش جۆرێك لە نەخۆشی ڕۆحیە، کە هێشتا دەروونناسان نەیانتوانیوە هۆکارەکەی جگە لە دوو وشەی(خۆنواندن) یا(ریا) لەدەستەواژەیەکی تردا بدۆزنەوە.

بەلام ئێوە لە میوانی دا چۆن دەبێت نیایش بکەن:

لەبری خستنەڕوی هەر ستراتیژێك یادەوەریەکتان بۆ دەگێڕمەوە:

من هەر لەتەنەمەنی نەوجەوانیەوە شتانێکی سادە بەلام گرنگ لە مامۆستا ڕۆحیەکەم واتە باوکم(محمد نامەنی)یەوە فێر بووم، باش لەیادمە لە میوانیەکاندا ئەودەمەی کاتی نوێژکردن دەهات بەڕێزیان لەسەرخۆ دەستنوێژی دەگرت و بەبێدەنگ لەجێیەکی پەناو خەڵوەتدا نوێژی دادەبەست و پاش چەند خولەکێك دەگەڕایەوە ناو مەجلیسەکە، نەکەسێکی دەخستە زەحمەتەوە و نەکەسیشی لە چاوەڕوانیدا دهێشتەوە لەسەر سفرەی نانخواردن!

چونکە ئەو کەڵەپیاوێك بوو کە حەزی لەخۆنواندن نەبوو!

ولدەزانم گێڕانەوەی ئەم بیرەوەریە باشترین ستراتیژبێت بۆ ئەم مەسەلەیە!

کەواتە هەوڵبدەن ئێوەش بەم شێوەبن((یاربن، بارمەبن!))

بەگوتەی مەولانا کە دەفەرموێت:(مادام یار لەخۆمانە، کار ئاسانە)

هیوادارم ئێوەش یارێکی لەباربن و لە بەرچاوی ئەوانیتر ساناو ئاسانکار!

☐ ئەگەر خانەخوێیت ڕۆژێك پێشتر بەرماڵێك لە شوێنێکی دیاریکراودا دابنێ تاوەکو لە ڕۆژی میوانیەکەدا سەرت لێنەشێوێت و پەرێشان نەبیت!

ئێستا دەچینە سۆراخی منداڵەکان و وەلامی ئەم پرسیارە:

(چۆن لە میوانیدا ئیدارەی منداڵەکان بکەین؟)

هیچ کارێك لە دنیادا هێندەی باوکێکی چاکبوون دژوارتر نیە! (ئاندرە مالرو)

* ئەگەر خانەخوێیت منداڵە سێ چوار ساڵانەکەی خۆت لە ڕۆژی پێشترەوە فێربکە کە یاری و لەعابەکانی بخاتە بەردەست ئەو منداڵانەی کە بەیانی دەبنە میوانیان، بەمشێوازە ئارامی و ئۆقرەیی تۆ و میوانەکان چەند قات دەبێت.

* لەحاڵەتی گونجاندا ژورێك بۆ یاری و گەمەی منداڵەکان لەبەرچاوبگرە کە منداڵەکان زۆرترین کاتی خۆیانی تێدا بەسەر بەرن، خۆئەگەر هەندێك نوقڵ و چەرەساتیشیان بدەیتێ دڵنیابە تا چەند کاتژمێرێك سەری ئێوە سوك دەکەن.

لەبیری نەکەیت: میوانی، کاتێکی باشە تا تۆ منداڵەکەی خۆت فێربکەیت تابە قبولکردنی هاونەمەنەکانی بچوکتر یا گەورەتر لەخۆی پەیوەدنی ببەستێت و ببێتە کەسێکی کۆمەلایەتی.

* هەوڵبدە لەكاتی نانخواردندا، سفرەیەكی تایبەت بە مندالان ئامادەبكەیت و نانی مندالەكان لەوێ دابنێیت و كەسێكی حەوسەڵەدارو بەتاقەت و ڕوخۆش بكە بە بەرپرسی سفرەی مندالەكان، بەم كارەت چاكەیەكی گەورە لەگەڵ خۆت و میوانەكان دەكەیت.

* ئەگەر میوانیت، تكایە لەوانە مەبە كە منداڵەكەیان بەرەڵا دەكەن تا گەلای گوڵەكانی نێو ئینجانەكان لێبكاتەوە، میوە و شیرینیەكان بپژێنێت و حاڵەتانێكی ئەوی لەم چەشنە... و تۆش بەوپەڕی خوێنساردیەوە دابنیشیت و بەلاساری منداڵەكەت پێبكەنێت، ڕەنگە شكاندنی كاسەو كوچەڵە، پەرش و بلاوكردنەوەی شیرینی و میوەكان لەلایەن منداڵەكەتانەوە، بەلای تۆوە سەرنج ڕاكێش بێت، بەلام دەبێت لە خانەخوێ بپرسیت!

لەیادت بێت: تۆ دەتوانیت تەنانەت منداڵ دوساڵانەكەت فێربكەیت تاوەكو لە میوانیەكاندا زۆرێك لە مەسەلەكان ڕەچاو بكات، بەمەرجێك بە شێوەیەكی بەردەوام و سەرەمڕ لەماڵەوە كاری لەگەڵ بكەیت!

* ئەگەر خانەخوێیت و میوانەكەتان خاوەن منداڵێكی دوو سێ ساڵانە، تكایە ئەو كەرەستانەی جوانكاری و شوشەواتێك كە بەئاسانی دەكەونە بەردەستی مندال كۆبكەرەوە، تاوەكو تۆ دڵەخورپەت نەبێت و میوانەكەشتان دڵنیام بێت و لەكۆتاییدا شەرمەزاری ئێوە نەبێت.

*ئەگەر منداڵەكەتان بۆ نمون(گوڵدانێك)ی لە میوانی دا شكاندا، تۆ پێویستە سێ كار بەئەنجام بگەیەنیت:

١- داوای لێبوردن لە خانەخوێ بكە.

٢-هەرگیز منداڵەكەتان لەو چركەساتەدا تەمێ مەكە چونكە منداڵەكەشتان بە ئەندازەی پێویست ترساوە، ئەمە بابەتێكە دەبوو ئێوە پێشتر لەماڵەوە لەسەرخۆ بۆت ڕونبكردایەتەوە و لەڕاستیدا لە ئێستادا پێویستە خۆت تەمێ بكەیت.

٣- تایبەتمەندیەكانی گوڵدانە شكاوەكە لەبیرمەكە و لەیەكەم دەرفەتدا هەمان گوڵدان(یا هاوشێوە)كەی بكڕەو لەگەڵ یاداشتێكی پۆزش هێنانەوەدا بینێرە بۆ خانەخوێكە.

باشە هەنوكە پێكەوە میوە دەخۆین و دەچینە سەر ئەم پرسیارە:

(چۆن لە میوانیدا میوە بخۆین؟)

جەستەی تەندروست بۆ ڕۆح، میوانخانەیە و جەستەی بیمار بەندیخانە! (فرانسیس بیكون)

باوەڕ بكەن توێكڵ گرتنەوەی میوەش هونەرە!

بێگومان لەهەندێك دانیشتندا بینیوتە كە هەندێ كەس پرتەقاڵێك هەڵدەگرن و ماوەیەكی زۆر زۆرانبازی لەگەڵ دەكەن و كاتێك دەیانەوێت قاشی بكەن دیسان ناتوانن و لە كۆتاییدا ئاوی پرتەقاڵەكە دەڕژێت بەسەر جل و بەرگ یا قەنەفەی خانەخوێكەدا و دواجار پرتەقاڵێكی پلیشاویان بەدەستەوەیەو ناچارن بەهەمان شێوە بیخۆن.

بەلام ئێوە پێویستە چیبكەن:

پێشنیار دەکەین کاتێک لەماڵەوەن لەسەر ئەم کارە مەشق بکەن کە بزانن چۆن بیکەن؟ و باش مەشق بکەن لە میوانییەکاندا گیرۆدەی ئەم کێشەیە و لە کۆتاییدا شەرمەزاری نابن!

* توێکڵ گرتنەوەی خەیار زۆر سادەیە بەلام پێشنیار دەکەین دوای توێکڵ گرتنەوە، بیخەنە سەر پەردووریەکەو بیکەن بەچەند کەرتێکەوە و پاشان بە چەتاڵ بیخۆن.

* ئەگەر بەنیازیت خەیارەکەی خۆت لەگەڵ یەکێك لەمیوانەکەناندا بەهاوبەشی بخۆیت پێشنیار دەکەین چەتاڵەکە بچەقێنیت بە کۆتایی خەیارەکەدا پاشان بە بەچەقۆ توێکڵی بگریتەوە، ئەم کارە دەبێتە مایەی ئەوەی دەستی تۆ بەر خەیارەکە نەکوێت و لە ئاکامدا کەسێك کە دەیەوێت هاوبەشیت بکات بەحەزو مەیلێکی زیاترەوە خەیارەکە دەخوات.

* بۆ توێکڵ گرتنەوەی پەتاتەش بەهەمان شێوە بکە.

□ **خاڵێك:** تکایە لە توێکڵگرتنەوەی خەیار یامۆز بەخێرایی سەرودەنگ و لە پڕلوشدانی خۆت بەدووربگرە.

□ **خاڵێکی جوان:** لەبەرئەوەی زۆربەی خەڵك شێوازی توێکڵ گرتنەوەی میوە نازانن لە ئەنجامدا ئەگەر باش سەرنج بدەیت لە میوانیەکاندا هەمیشە زۆرترین زیان بەر لالە دەکەوێت چونکە زۆر بەسانایی توێکڵیان دەگیرێتەوە!

(چۆن لە میوانیدا نان بخۆین؟)

لە نانخواردن دا هەروەك چوارپێ مەبن، بە ئارامی و لەسەرخۆ نان بخۆن! (حەزرەتی رەزا)

بابەتێکی زۆر جوانە هەرچەند ئێوەش تا ئێستا ئەم دیمەنانەتان بینیوە:

زۆرێك لە خەڵك بەهۆی نەبوونی پەروەردەی راست و دروستەوە، خویان پێوەگرتووە لە ماڵەوە وەك ئەسپی دەریا بە دەنگە دەنگ و پیس و پۆخڵی نان بخۆن و کاتێك دەچنە خوانێکی جدی و فەرمی هیچ ناتوانن نان بخۆن، چونکە ناتوانن خۆیان لەگەڵ ئەو دۆخەدا هاوئاهەنگ بکەن و لە کۆتاییدا، بەسکی برسی دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ.

هەربۆیە وەك هەرکارێکی تر کە پێویستی بەمەشقکردن هەیە(چۆنیەتی نانخواردن) پێویستە سەرەتا لەماڵەوە فێربیت و ئەزمون بکەیت.

بەلام یەکەم کار بەرلەنانخواردن، دەست شۆردنە، لە ئێستادا پزیشکەکان زۆر جەخت لەسەر دەست شۆردن دەکەنەوە پێش نانخواردن، لەکاتێکدا چواردە سەدە لەمەوبەر پێغەمبەری ئازادار دەفەرموێت:

دەستەکانتان پێش و پاش نانخواردن بشۆن تاوەکو لە نەخۆشی پارێزراوبن!

کەواتە: شتنی دەستەکان پێویستە!

* بەرلەدانیشتنی خانەخوێ نانخواردن قەدەغەیە!

واته ئەگەر میوانیت نەختێك دان بەخۆتا بگرە تاوەکو هەموو خواردنەکان لەسەر سفرەکە دەچنرێت و خانەخویٚ– بەتایبەت کابانی مالٚ– لەسەر مێزی نانخواردنەکە ئامادەبێت و دوای ئەوە هێرش دەست پێبکەن.

چەند باشە لە چنینی خواردنەکان لەسەر مێزەکە چێژوەرگریت و کاتێك خانەخویٚ هات بەوتنی رستەگەلێکی وەك:

بەه بەه! چەند خواردنێکی بەتام و بۆیە دەستتان خۆش بێت، خودا بەرەکەتی تێبخات!

رێز لە خۆت و خانەخویٚ بگرە، تکادەکەم وزەی پەیڤەکانت لەبیر نەچێت!

بڕوابکە وتنی ئەم چەند دەستەواژەیە شەکەتی چەند رۆژێکی خانەخویٚ بەتایبەت کابان دەردەکات.

ئەی ناوی تۆ باشترین دەسپێك!

پاشان بە ناو و یادی خالیقی ئەم هەموو نیعمەتە دەست بەخواردن بکە.

□ **خالێکی زۆر گرنگ!** هەر لەم ساتەدا بیر لەوکەسانە بکەوە کەچەندین هەفتەو مانگ لە نەخۆشخانەن و ئارەزوی خواردنی پارویەك نانی بەتامیان هەیە کەواتە زۆر سوپاسی خودا بکەن!

□ **خالێکی جوان!** مەخابن لە هەندێك لە میوانیەکاندا، کاتێك خانمی خانەخویٚ سەرگەرمی هێنانی دواین بەشی خواردنەکەیە، واتە بنکڕ و پیاوی خانەخوێش لەهاتوچۆدایە، هەندێك لە میوانەکان دەست بە تێکردنی خواردن دەکەن و وەك مەڕێکی برسی گەیشتبێتە سەر ئاخوڕ، بەمجۆرە بەردەبنە گیانی خواردنەکە سەرەتا کەمێك گۆشت دەخۆن و پاشان نەختێك ماست و دواتر زەلاتە، ئینجا نەختێك خۆرشت و ...

بەکورتی لەماوەی چەند ساتێکدا بەجۆرێك پێکهاتەی سفرەکە دەشێوێنن کە خانەخویٚ ناچاردەکەن کەهێشتا لەسەر سفرەکە دانەنیشتووە مژوڵی چاکردنەوەو پڕکردنەوەی بەلەم و قاپەکان بێت!

و زۆرینەش، مەرێاسا لاسایی مەڕی یەکەم دەکەنەوە!

تکایە بهێڵن خانەخویٚ بێت و سەرەتا سوپاسی ئەرك و زەحمەتەکەی بکەن پاشان بە ئارامی مژوڵ بن، ئەم کارەی تۆ دەبێتەمایەی ئەوەی کە خانەخویٚ هەموو ماندوبونەکانی بیر بچێتەوە.

□ رەچاوکردنی ئەم حاڵەتانە لەسەر هەموو خوانەکاندا ئیدی خۆمانە بێت یان نا گرنگ و پێویستە!

لەبیرت نەچێت: **رەچاوکردنی ئاداب و ئەدەب، هیچ پەیوەندی بەخۆمانی بونەوە نیە!**

دوبارەی دەکەمەوە: چەند جوانە کاتێك خواردن ئامادەیە و لەسەر سفرەکە چنراوە بە تامەزرۆییەوە سوپاسی خانەخویٚ بکەیت.

شێوازی گرتنی کەوچك و چەتاڵ:

بەدەستەوە گرتنی کەوچك و چەتاڵ دەبێت وەك گرتنی پێنوس بێت بە پەنجە گەورەو دوو پەنجەی سەرەتا!

□ خاڵێك: هەرگیز کەوچك و چەتاڵ بەناولەپی دەست مەگرن!

شێوازی گرتنی چەقۆ:

کلکی چەقۆ لەناو لەپی دەست و پەنجەی شایەتومان لەپشت دەمی چەقۆکەوە دەبێت.
* نیزیە کە زەلاتەی ماست، ترشیات و هاوشێوەکانی هەریەکەیان کەوچکی تایبەت بە خۆیان هەیە، کەواتە کەوچکەکەی خۆت مەچەقێنە بەهەر قاپێکدا.
راسپاردەیەکی پزیشکی: بەر لەنانخواردن لە ئاوخواردنەوە خۆت بەدوربگرە.
* ئەگەر لەسەر سفرە سوپ هەبێت هەولبدە خواردنەکەت بە نەختێك سوپ دەست پێبکەیت.
* لەکاتی سوپ خواردندا، نابێت تەواوی کەوچکەکە بکەیت بەدەمتا، بەلکو سوپەکە لەقەراغی کەوچکەکەوە ببە بەدەمتدا.
▯ خالێکی گرنگ: هەرگیز سوپ یا شلە هەلمەقوڕێنە!
▯ خالێکی گرنگ: هەرگیز فو لە سوپەکەی بەردەمت مەکە!
* ئەگەر شتێکت پێویستە(بۆنمونە خوێدان) خۆت رامەکێشە بەسەر سفرەکەدا، داوا بکە بیدەن بەدەستتەوە.
* مەودای نێوان دەم و قاپەکەی ئێوە دەبێت نزیکەی سی سانتیمەتر بێت، کەواتە دوریەکە بپارێزە سەری خۆت بەسەر قاپەکەدا شۆڕ مەکەرەوە، بەواتایەکی تر: بەسەر قاپەکەدا چەتر هەلمەدە!
*ئەگەر لەتەنیشت خاتوونێکەوە دانیشتوویت سەرەتا فەرمووی خواردن لە ئەو بکە.
* ڕێك دابنیشە_پالبدەرەوە_ کەوچکەکەت پڕ لەخواردن بکە(نەك هەلیچنیت) و بەچەتال دەوروبەرەکەی خالی بکە، تائەوساتەی کەوچکەکە دەخەیتە دەمتەوە خواردنە زیادەکان بەدەم و لێوتدا بەرنەبێتە ناو قاپەکەوە.
* هەولبدە دوای خواردنی هەر پارویەك، دەوروبەری دەمت بە کلینس بسرپیت.
* کاتێك پاروت لەدەمدایە قسەمەکە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی وردە خواردن لەدەمتان دەرپەڕێت و شێوازی دەمتان لەم کاتەدا زۆر ناشیرین دەبێت.
* هەولبدە ئەو پاروانەی هەلیان دەگریت بچوکتر بێت لەدەمتان نەك گەورەتر،
* هەمیشە لەناو دەستەسرەکەی خۆتدا بکۆکە یا بپژمە نەك لەناو دەستەکانتدا.
* بەر لە خواردنی خواردنەوەکان دەم و لێوت بە دەستمالێك بسرە تاوەکو وردە خواردن بە پەرداخەکەوە نەلکێت.
* چەقۆ بۆ برینی گۆشت و هاوشێوەکانیەتی، هەرگیز پارچە خواردنێك بەچەقۆ نەخەیتە ناودەمتەوە.
* بەرلەقوتدانی پارو، نابێت کەوچك یا چەتالەکەی خۆتت پڕ لەخواردن کردبێت لە باری ئامادەباشیدا بیت.
* خواردن هێدی هێدی لە بەردەمی خۆتەوە بخۆ، نەك لە ناوەڕاست یا پشتەوە.
* لە دیسپلینکردنی کاتی نانخواردن لەگەل ئەوانیتردا هاوئاهەنگ بە.

* لەکاتی وەشاندنی خوێ یا بیبەر بەناو قاپەکەی خۆتدا، زۆر بەرزی مەکەرەوە تا لەهەوادا بلاونەبێتەوە.

* لەکاتی قسەکردن، خۆت لە جولاندنی چەقۆ یا کەوچك لەهەوادا بەدوربگرە.

* لەکاتی خواردنەوەدا، پەرداخەکە لاربکەرەوە، گەردنی خۆت بۆ پشتەوە مەچەمێنەرەوە.

* لەو خواردنانەی کە بەنانەوە دەخورێن، پارو بەئەندازەی دەمی خۆت مەگرە بەڵکو پێویستە لەدەم بچوکتر بێت تاوەکو ناچار بەگازلێگرتن و دوو کەرتکردنی پاروەکە نەبیت بە ددان.

* بەدەمی پڕەوە خواردنەوە مەخۆرەوە.

* ئەگەر خواردنێك ئامادەکراوەو تۆ بەدڵت نیە، وێرای سوپاسکردنی زەحمەت و ماندوبوونی خانەخوێ، دەبێت تۆزێکیشی لێبخۆیت

* کاتێك بەرامبەرەکەت پاروی لە دەمدایە هەرگیز پرسیاری لێمەکە.

* خواردنەوەکان بەیەکجار هەڵمەدە، بەڵکو قوم قوم نۆشی بکە..

* نزگەرە لەئاکامی بەپەلەخواردنە چەند قومێك ئاو بخۆرەوە تا کۆتایی بێت.

* لەسەرخۆ نان بخۆ، تا هەست بە تامو چێژی خواردنەکە بکەیت.

* لەکاتی نانخواردندا خۆت لە وتاردان بەدوربگرە و ئەگەر پێویستی کرد لەچەند دەستەواژەیەکی کورت یا وتەی شیرین و خۆش زیاتر مەڵێ.

* لە گێڕانەوەی یادەوەری تاڵ وەك هۆکاری نەخۆشی یەکێك لە هاوڕێیان- پێکدادانێك کە دوێنی بینیت- مەراسیمی ناشتنی مردویەك و هاوشێوەکانی خۆت بەدوربگرە.

دوبارەی دەکەینەوە: ئەگەر پێویستی کرد تەنها چەند وتەیەکی شیرین و کورت بڵێ.

نانخواردن و ژاوەژاو!

تکایە لەکاتی نانخواردندا بەرەچاوکردنی ئەم حاڵەتانەی خوارەوە خۆت لەژاوەژاو بەدوربگرە:

١- بەدەنگەوە ئاو مەخۆرەوە تائەو کەسانەی لە تەنیشتت دانیشتون نەکەونە بیری دیمەنەکانی لادێ و ئاوخواردنەوەی چوارپێیەکان!

٢- پارو بە مڵچە مڵچ مەجووە!

٣- مەهێڵە کەوچکەکە بەر ددانت بکەوێت!

٤- لەکیرەکیر کردن بەکەوچك و چەتاڵ لەسەر دەوریەکە خۆت بەدوربگرە!

٥- بەهەردو شێوەی نهێنی و ئاشکرا خۆت لە (قورپێنە) بپارێزە!

باشە ئەمەش بۆ بەرگرتن لە ژاوەژاو

بەلام کێ وتویەتی کە نانخواردن پێشبڕکێ یە؟ کەواتە لەسەرخۆبە!

* پاروەکانی ئەوانیتر مەژمێرە.

* ئەگەر خانەخوێیت، لەسەرەتاو نیوەی ڕێدا، پەرداخی میوانەکان لەو خواردنەوانەی حەزی لێدەکەن نیوە مەکە تێبینی(پەرداخ دەبێت سەردانە پڕشراوبێت)

* ئەگەر خانەخوێیت و تێر بوویت و یاخود ئارەزوی خواردنت نیە، هەوڵبدە تا تەواوبونی خواردنی میوانەکان لە سەر مێزی نانخواردنەکە دابنیشیت و بەخواردنی زەلاتەو هاوشێوەکانی خۆت وانیشان بدەیت خەریکی نانخواردنیت.

* ئەگەر میوانیت، چەند جوانە لەکاتی نانخواردن لەبارەی بەتام و چێژبونی خواردنەکەوە قسەبکەیت.

(جالینۆسی دانا) دەڵێت: **(کەم خۆریە تا لەنەخۆشی پارێزراو بیت!)**

دەروناسان دەڵێن: **(کاتێك بە دەست پوختی خانمێکدا هەڵدەدەیت ئەو لە چێشتخانە خۆی دەکاتە قوربانی بۆتان!)**

ئەنوکە زانیت چەند قسەیەکی دڵسۆزانە و لە ناخی دڵەوە، چە کاریگەریەکی سەیری هەیە لەسەر رۆحیەتی خانەخوێ

- ئەگەر میوانیت، تکایە زەحمەتی دووقات دروست مەکە وەك:

* پەرداخی ساردیەکەی من دەبێت پڕ لەسەهۆڵ بێت!

* من شلەی بێگۆشت دەخۆم!

* من ماست بەبێ خەیار دەخۆم!

* من خوم گرتووە بەخەلالی ددانەوە!

و هاوشێوەی ئەم حاڵەتانە...!

- بۆ گەورەترو بەساڵاچووەکان:

بەداخەوە لەهەندێك لە میوانیەکاندا، ژمارەیەك کەس کە موی سپیان هەیە وەك دەڵێن گەورەترن، لەبری ئەوەی خۆیان مامۆستای ئەخلاق بن، هەر کارێکیان پێخۆشبێت دەیکەن وەك:

* هێشتا دانانی خواردنەکان لەسەر سفرەکە تەواو نەبووە، دەست بەخواردن دەکەن.

* هەندێ جار بەکەوچکەکەی خۆیان یا بەدەست زەلاتە هەڵدەگرن.

* لە نیوە یا کۆتایی رێدا بە سادەیی قورپێنەی بۆندار ودەنگدار لێدەدەن، بەبیانوی ئەوەی گەدەیان بای کردووە، و زۆر حاڵەتی تر...!

* **خانم و پیاوی گەورەتر!**

ئێوە کە گەورەترن پێویستە سەرمەشقی رەفتاری بچوکترەکان بن!

تا ئەوانیتر ئێوە بەپیرێکی دانا بزانن، نەك پیرێکی پەپوت!

نوسەر دەڵێت:

بەداخەوە زۆرێك لە پیران پیری رۆژ ژمێرین، نەك پیری بیرکردنەوە!

وحەزرەتی عەلی (ر.خ) سەبارەت بە پیری بێ ناوەز دەڵێت:

نەزان ئەگەر پیرببێت نەزانیەکەی گەنج دەبێتەوە!

و دانا ئەگەر پیر ببێت داناییەکەی گەنج دەبێتەوە!

*باشە هیوادارم کە ئەم باسە فراوانە بەلام کورت و پوخت، لەمەڕ ئێوە بەسالاچوانی بەرێز بەس بێت.

بەلام هەرگیز مەڵێن لە ئێمە تێپەڕیوەو ئێمە قابیلی گۆڕان نین!

لەبیرتان نەچێت: **دوو گروپ هەرگیز ناگۆڕێن: * مردووەکان * گەمژەکان**

باشە بەبیستنی ڕاسپاردەکەی(سەعدی) دەگەینە کۆتایی ناخواردن:

ئەهێندە بخۆ کەلەدەمت بێتەدەر، ئەهێندەش کە لەلاوازیدا گیانت بێتەدەر

چەند خاڵێك بۆ ئاگاداری خانەخوێ:

لەگەڵ میوانەکەتدا نان بخۆ

چونکە میوان میوان شەرم دەکات بەتەنها نان بخوات (پێغەمبەری نازدار_د.خ)

* تاوەکو خواردنی هەموان تەواو نەبێت، هەرگیز دەست مەکە بە کۆکردنەوەی قاپ و دەوریەکان.

* هەرگیز لەپێش چاوی میوان، قاپە شلە و هاوشێوەکانی تێکەڵ مەکە بەسەر یەکدا.

* لەحاڵەتی تەواوبوونی خواردنەکەدا داوا لە میوانەکان بکە مێزی نانخواردنەکە بەجێبێڵن و لە ژووری میوان دابنیشن.

◊ بەلام پرسیارێك: ئەگەر میوانیت، ئێستا کە نانخواردن تەواو بووە پێویستە چیبکەیت؟

....

بەر لە وەلامدانەوە گوێ لەم فەرمایشتەی پێغەمبەری ڕێزدار بگرە(د.خ):

نانخۆری سوپاسگوزار، وەك ڕۆژووەوانی خۆڕاگرە!

لەبیرت نەچێت:

کەسێك سوپاسی خەڵك نەکات، سوپاسی خوداش ناکات!

ئێستا کە لە زەرورەتی سوپاسگوزاری بەئاگا بوویت بەمجۆرەبکە:

* دەم و ددانی خۆت بەتەواوی بەتاڵ و پاك بکەرەوە.

* بە شێوەیەکی ڕوون و ڕاشکاوانە ڕو لە خانەخوێ بکە و سوپاسی ئەرك و ماندوبوونی بکە.

* ئارەزوی فەڕو بەرەکەتی ڕۆزی بۆ هەموو ئامادەبوانی سەر سفرە بخوازە.

* لە کۆتایی دا کەوچك و چەتاڵەکەی خۆت لەسەریەك دابنێ و بیخەرە لایەکی دەوریەکەوە.

*لە کۆتایی دا سوپاسی خودا بکە و بڵێ (خوایەگیان شوکرو سوپاس بۆ تۆ)

□ هەرگیز بەپەنجە، دەمی خۆت پاك مەکەرەوەو ئەگەر خەلالی ددانیشت بەکار هێنا دەست بگەرە بەدەمتەوە.

بۆ ئەوکەسانەی کە جگەرە دەکێشن:

ئەگەر دەتەوێت جگەرە بکێشیت، بێگومان شوێنێکی کراوەو ئازاد و بە پرسکردن بەخانەخوێ هەڵبژێرە!

◊ بەلام ئێستا دەچینە سەر ئەم پرسیارە:

(دوای خوانی ئێواره پێویسته چی بکرێت چی نابێت بکرێت؟)

ئەدەی خۆت بکه به سێ بەشەوە:

* خۆراك * ئاو * هەوا

(پێشەوا جەعفەری صادق)

حاڵەتی یەکەم: هەندێك خویان پێوەگرتووە هێشتا خواردنەکە لەگەڵیان نەچۆتە خوارەوە کەڵکەڵەی ڕۆشتن دەدات لە کەللەیان و خانەخوێی داماو کە هێشتا خەریکی ئامادەکردنی میوەی دوای شیوخواردنە بە حەپەساویەوە ناچار بە خواحافیزی کردن دەبێت و بەم کارەش شەکەتی خانەخوێ دەرناچێت.

حاڵەتی دووەم: هەندێك خویان پێوە گرتووە دوای خوانی ئێوارە چەند کاتژمێرێك دادەنیشن -یا تەماشای فیلم دەکەن یا قسەی سواوو دوبارە- بەبێ ئەوەی بیربکەنەوە کە خانەخوێ زۆر هیلاك بووە، منداڵەکەی دەبێت بەیانی بچێت بۆ قوتابخانە و لەم جۆرە کارانە! و ئەمەی کە بەردەوام بینەری باوێشکە دوورو درێژەکانی خانەخوێن بەلام بەخەیاڵی ڕاحەت و بێمێشکانە درێژە بەدانیشتن دەدەن و بەم کارەش هیلاکی و ماندوبوونی خانەخوێ چەند قات دەکەن.

◊ بەلام پرسیاری بنەڕەتی ئەمەیە دەبێت تۆ چی بکەیت؟

....

کاربەم فەرمودەی پێغەمبەر(د.خ) بکەیت کە دەفەرموێت:

باشترین شێواز پاراستنی میانەڕەوی و هاوسەنگی یە!

مەگەر ئەوەی خانەخوێ لە خزمە نزیکەکان بێت و پێداگری بکات کە تۆ دەبێت تا چەند کاژێرێکی تر بمێنیتەوە، جگە لەمە ئامادەی ڕۆشتن بە.

ئەمێستا دەچینە سەر پرسیارێکی زۆر زۆر گرنگ.

(چۆن لە میوانیدا تەوالێت بەکاربێنین؟)

میوانەکەت دڵنەوایی بکە و بیلاوێنە و لە جێی چاکدا دایبنیشێنە و لە پێناو خزمەتکردنی دا دەستەو ئەزەربە! (ئیبن یەمین)

* سەرەتا نهێنیەکتان بۆ ئاشکرا بکەین:

حاڵەتی یەکەم: ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ ڕیستۆرانتێکدا ڕێکەوتنێك بکەیت بۆ نانخواردنی ژمارەیەك میوان هەولبدە بەبیانوی بەکارهێنانی تەوالێت، سەیرێکی دە (W-C) یەکان بکەیت ئەگەر پاك و خاوێن وبێ بۆن بوو! دڵنیابیە خواردنەکەشی چاکە!

حاڵەتی دووەم: کاتێك بۆ یەکێك لە ئازیزەکانی خۆت دەچیت بۆ خوازبێنی، بەبیانوی بەکارهێنانی دەستشۆیی سەیرێکی بکە، ئەگەر ڕێکوپێك و خاوێن بوودڵنیابە ٥٠٪ مەسەلەکە حەل بووە، بەلام ئەگەر پیس و پۆخڵ بوو، ئیدی فریوی دیکۆری ڕەنگاوڕەنگ و پاکی وبریقەداری ژوری میوان مەخۆ!

لە بیرت نەچێت: **(W-C) دڵی هەر جێگایەکە!**

هۆڕێن لێدان قەدەغەیە!

بەلانەوە سەیر نەبێت، ڕونی دەکەینەوە، بێگومان ئەم دەستەواژەیەت لە شوێنانێکی وەك بەردەم نەخۆشخانە لە چوارچێوی تابلۆی ڕێنمایی هاتوچۆدا تێبینی کردووە، هەرچەند هیچ لێخوڕێك ڕەچاوی ناکات، بەلام چەند جوانە کە ئەم دەقە لە ناو تەوالێتیشدا بنوسرێت! هەرگیز واهەست نەکەیت دەنگ ناچێتەدەرەوە.

لە بیرەوەریەکی دەنگدار لە(نوسەر)ەوە سەرنج بدەن:

(چیرۆکی هۆڕێن لێدان لە مەراسیمی بەڵێ بۆدەرەوە!)

لە دانیشتنی سێیەمی خوازبێنی یەکێك لە خزمان کەبەناوی (بەڵێ بۆ دەرەوە)بەناوبانگە، بووین، تارادەیەك هەموان بەیەك ئاشنا بوون و سەرگەرمی قسەی خۆش و باش بووین.

یەکێ لە خزمانی زاوا کە مرۆڤێکی قەبەو قەڵەو بوو دوای خواردنی بڕێکی زۆر شیرینی و میوە چوو بۆ تەوالێت، ئێمەش لەگەڵ میوانەکانی دیکەدا خەریکی قسەکردن بووین، ئێستا بیهێنە پێش چاوی خۆت لە جادەیەکی چۆڵدا خەریکی شۆفێریت و لە پڕ لۆریەك لە پشت سەرتەوە قوت دەبێتەوە و بەو هۆڕێنە ناقۆلاّ و توندەی خۆی، لە جێی خۆت دەتهەژێنێت!

لەو ساتەشەدا ڕوداوێکی لەم چەشنە ڕویدا!

بۆ ساتێك بەبیستنی ئەو دەنگە ترسناك و گوێکەڕکەرە، هەموان هەوڵیاندا بە قەپ وقاڵکردن، وا نیشان بدەن گوێیان لە هیچ نەبووە!

بەلام تەقینەوەی دواتر هەموانی لەجێی خۆیاندا وشك کرد و منیش دەسبەجێ وتم:

(دەنگی موزیکەکە بەرز بکەرەوە تا باشتر گوێمان لێبێت، موزیکێکی دلگیرە!)

بەلام وادەزانیت بڵندگۆکانی ناو تەوالێتەکە بەهێزتر و کاریگەرتر بوون لەدەنگی موزیکێك کە بەشێوەی ستریۆ پەخشی دەکرد! و دەنگەکەی لەناو تەوالێتەکەدا دەزرنگایەوەو ئەودەمە پەردەی ناسکی گوێی ئامادەبوانی دەدڕاند!

بەکورتی بۆ قوتاربوون لە بیستنی دەنگە ئامارە پێکراوەکان کە بەشێوەیەکی بەردەوام دوبارە دەبوویەوە گروپێك پەنایان بۆ چێشتخانە برد و گروپێك وەك بڵێیت کەتونەتە ژێر بۆردومانی تۆپی قورسەوە لەنزیك تەلەفزیۆنەکەوە خۆیان پەنادابوو.

دوای چەند ساتێك دەنگی مش و هوڕو لوت خاڵی کرنی ئەو بەڕێزە کە هیچی لەدەنگی کەڕەنا کەمتر نەبوو! دەتووت دەیان عەمباری ئاوەڕۆ خاڵی دەکات.

ئیدی پاش چەند خولەکێك جەنابیان هاتنە دەرەوە، هەروەك ناپلیۆن لە جەنگی واتەرلو یاوەك ئەو زۆرنبازانەی کە لە چرکەکانی کۆتایی دا ڕکابەرەکانیان بەلێدانێکی هونەری دەخەوێنن، لەکاتێکدا کە ئارەق تەواو تەڕی کردبوو لە تەوالێت یا مەیدانی نەبەرد هاتنە دەرەوە وبەبەرچاوی هەموانەوە خەریکی بەستنی قایشی پانتۆڵەکەی بوو پاش ئەوەبوو کە زریانی (بۆنێکی دلگیر) لە تەوالێتەکەوە هەڵیکرد و خۆی کرد بەژووری میواندا!

بێچارە زاوای داماو ئارەقەی زەردو سوری دەردابوو لەشەرمانا سەری کزکردبوو!

خانەخوێی داماو دەسبەجێ خۆی گەیاندە تەوالێتەکە و موعەتەرێکی تێدا خاڵی کرد و دەرگای تەوالێتەکەی داخست.

ئەوشەوە هیچ کەسێکی تر لە شەرمانا نەرۆشت بۆ تەوالێت لە ئاکامدا هەندێك وەك ئەوەی زەردەواڵە چوبێتە ناو شەرواڵەکەیانەوە کۆتایی شەو پێچیان دەخوارد.

رەنگە ئێستا بەلاتانەوە مایەی پێکەنین بێت بەلام خۆتان بخەنە شوێنی زاوا و بزانن ئایا هەمدیس پێدەکەنن؟

لەیادت بێت: **سەرەتا ئێمە خووەکان دروست دەکەین و پاشان، خووەکان ژیانی ئێمە دروست دەکەن!**

کەواتە هەر لەئێستاوە خۆت و منداڵەکانت فێربکە کە دوری نێوان تەوالێت و ژوری میوان تەنها مەترێکە کە درزی زۆریشی تێدایە!

باشە ئەمە شێوازو میکانیزمێك بوو بۆ پیاوان!

بەلام بۆ خانمان:

* لەماڵی خۆت و بەتایبەت لە میوانیەکاندا کاتێك بۆ تەوالێت دەڕۆیت هەوڵبدە سەرەتا بەجۆرێك بڕۆیت سەرنجی کەس رانەکێشێت چونکە ناسکی و جوانی ژن بە خۆداپۆشین و پۆشتەیی یەوەیە.

* کاتێك دەچیتە تەوالێت بۆ ئەوەی دەنگی میز و پیسایی ئێوە بێدەنگی میوانەکان لە ژووری میواندا نەشکێنێت، تۆزێك ئاوی سیفۆن یا بەلوعەکە بکەرەوە.

□ خاڵێك: هەرگیز وا نەزانیت کە چوونە تەوالێتی تۆ هیچ دەنگێکی نیە! جارێك لەگەڵ یەکێك لە هاورێیان لەماڵەوە تاقیبکەرەوە.

* لەمش کردن بە دەنگی بەرز خۆت بەدور بگرەو هەر لە بنەڕەتدا خوو مەگرە بەم کارەوە.

□ خاڵێکی جوان: هەندێك لە خانمان واراهاتوون کاتێك لە تەوالێت دێنەدەرەوە هەدوو دەستی تەڕی خۆیان بەرزدەکەنەوە تا خۆیان بگەیەننە کلێنسەکە، وەك ئەو نەشتەرگەرانەی کە لەهۆڵی نەشتەرگەری دێنەدەرەوە و ئەمەش تابلۆیەکی سەرنج راکێشە بۆ میوانەکان!

دوبارەی دەکەینەوە: خاتونی هێژا لە خاڵیکردنەوەی چڵم و مۆخی لوتت لە تەوالێتدا بەدەنگێکی قایم، چ لەماڵەوەو چ لە میوانی خۆت بەدوربگرە، چونکە ئەم کارە زیان بە جوانی و ناسکی تۆ دەگەیەنێت.

* چەند باشن ئەو خانمانەی کە دەکەونە قۆناغی سوڕی مانگانە هیچ کەس هەستیان پێناکات.

بێگومان ئێوە تا ئێستا ئەم جۆرە دیمەنانەتان بینیوە:

خانم بە دنیایەك مەکرو ناز و ئاه و ئۆخەوە بەبەرچاوی میوانەکانەوە بە هاوسەرەکەی دەڵێت: (ئازیزم دەزانیت من کەمەرم دێشێت، خۆت منداڵەکە خاوێن بکەرەوە!)

بەم جۆرە گەورە و بچوك تێدەگەن کە بەڵێ خانم لە....!

خاتونی بەڕێز: باوەڕبکە ئەم ڕەفتارە سەربارى ئەوەی کەسێتی تۆ دەباتە ژێر پرسیارەوە، زەبرێکی گەورەش لە جوانی و شکۆی تۆ دەدات!

خاتونی هێژا: چونکە قۆناغی سوڕی مانگانە بەتایبەت لە چەند ڕۆژی سەرەتادا، بۆنێکی تایبەتی لەگەڵدایە، هەولبدە لەم ماوەیەدا بۆنی خۆش و پێداویستی ئارایشتی زیاتر بەکاربێنیت!

خوشکی ئازیزم: تکایە سانتیەکەی خۆت دوای بەکار هێنان بخەرە ناو عەلاگەیەکی ڕەش یا ناو کاغەزێك و پاشان بیخەرە ناو سەتڵی شەخەڵ، وابزانم هۆکاری ئەمە پێویست بەڕونکردنەوە ناکات!

دوا وتە: دوای تەواوبونی کارەکەت لەتەوالێت ، ئاوی سیفۆنەکە بکەوەو دڵنیابە کە هیچ پیسیەك بەدەموچاوی کاسەی سەرئاوەکەوە نەماوەو پاك بۆتەوە!

تکایە تکایە ئەم کارە دوای میزکردنیش ئەنجام بدەن چونکە خودی میز بۆنێکی تیژی هەیە!

لەبیرت نەچێت:

یەکێك لە پێوەرەکانی ناسینی ڕێژەی پاك و خاوێنی و دانیشتوانی ماڵێك، پاك و خاوێن بوونی تەوالێتەکەیانە!

(چۆن هەندێ کەس لە کۆتایی میوانداریەکاندا خواحافیزی دەکەن؟)

ئەگەر سەرنجت دابێت، هەندێ کەس خواحافیزیەکانیان زۆر درێژخایەنە چونکە لە دواین ساتەکانی خواحافیزی دا – کاتێك هەستاونەتە سەرپێ– بیرەوەریەکانی خۆیان بیردێتەوە.

خانمان لە گۆشەیەکدا وەستاون بەشێوەیەکی بەردەوام و سەرەمڕ قسە دەکەن، وادەزانیت پێشبڕکێی قسە کردن تازە دەستی پێکردووە!

پیاوانیش نوکتەیەکی تازەیان بیردێتەوە و بۆیەکتری دەگێڕنەوە و منداڵەکانیش لەم نێوەندەدا بەسەرگەردانی ماونەتەوە و هەندێ جار لەبەر کەمخەوی دەکەونە وڕك گرتن و گریان بەلام دەنگی پێکەنینی باوکیان وەك شەیپورەکەی ئیسرافیل کاتژمێر یەکی شەو لە ڕاڕەوەکەدا دەزرنگێتەوەو دراوسێکان بەئاگادێنێت!

◇ لای دەرونناسان هێشتا هۆکاری ئەم ڕەفتارە نەزانراوە! بەلام گروپێك لە دەرونزانان بە: بە بێ مێشکی و سەرخۆشی و هاوشێوەکانی ناودەبەن!

*حاڵەتی دواتر: میوان و خانەخوێ لە گەرمەی قەپ و قاڵ و لەیەك کاتدا، بەهەمان شێوە کە بەرەو دەرگای چونەدەرەوە دەڕۆن، دەست دەکەن بە وتنی قسەی دوبارە، گوێبگرە: میوان:(دەستتان خۆش بێت، ئەم جارە ئۆرەی ...)

خانەخوێ دەپەڕێتە ناو قسەکانی و دەڵێت:(لەخزمەتتانام هیچمان نەکردووە ئێستا...)

میوان دەپەڕێتە ناو قسەکانی و دەڵێت:

(نا،نا زۆر زەحمەتتان کێشا...)

ئیسان خانەخوێ دەڵێت... و دوبارە میوان دەڵێت...

مرۆڤ گرێی مامرەکانی بیردەکەوێتەوە کەلە یەك کاتدا دەست دەکەن بە گارە گار!

بەکورتی لەم پێشبڕکێیەدا قسە فڕێدەدەن.

هیچ کام لە دولایەنەکە ڕێگە بە قسەکردنی ئەویتر نادات.

 خاڵێکی جوان: ئەگەر تۆ بۆ ماڵی یەکێك لە دۆستەکانت - لەو کاتەی شەودا- بڕۆیت و لەوێ گوێبگریت، هات وهاوارێکی وەك هێرشی مەغۆلەکان دەبیستیت!

حاڵەتی سێیەم: لەم حاڵەتەدا ئەگەر بەوردی بیژمێریت چوار پێنج جار میوانەکان خواحافیزی لەیەکتر دەکەن:

* جارێك لەناو ماڵ

* جارێك لەبەر دەگا

*جارێك لە ڕاڕەوەکەدا و بەدەنگی بەرز

* جارێك لەبەر قاپی حەوشە بەدەنگێکی ترسناك!

وهەموو ئەم خودا حافیزیانە هەر قسە دوبارەکانن:

بوورن بوینە ئەرك بەسەرتانەوە...

دەستتان خۆش بێت...

ئەم جارە ئێوە تەشریف بێنن...

نەخێر، ئەم جارە نۆرەی ئێوەیە...

لەبیرتان نەچێت، خودا حافیز، خودا حافیز...

بێچارە دراوسێکان لەو درەنگانەی شەودا گوێبیستی چ قسەگەلێکی ڕۆتینی و دوبارە دەبن.

هێشتا چیرۆکەکە کۆتایی نەهاتووە گوێبگرن:

میوان دێتە ناو کۆلان یا شەقامەکە و لەگەڵ دەنگی ناسازی دزگیرەکەیدا ئۆتۆمبیلەکەی ئیش پێدەکات و ماشین وەك توتەڵە سەگێك خاوەنەکەی بینیبێت دەنگێکی تایبەت دەردەکات و هەمدیس، ڕاچڵەکینی دراوسێکان...!

 خاڵێکی مەترسیدار: خۆئەگەر میوان، بەهەڵە پەنجەبنێت بە دزگیری ئۆتۆمبیلەکەیدا دەنگی ناساز وناقولای ورپاکەرەوەکەی ببێتە میوانی گوێ و گیانی دانیشتوانی گەڕەك و خەڵك لە حاڵەتی خەواڵوییەدا هەرچی بەدەمیاندا بێت بۆ باوك و دایکی خاوەنی ئۆتۆمبیلەکە... ی دەنێرن!

خراپتر لەهەمووی!

میوانی داناو خاوەن هەست کە باش دەزانێت لەم ساتەدا هەموان لە گەرمەی خەودان کاتێك سواری ئۆتۆمبیل دەبێت بۆ دەیەمین جار سەری لە جامەکەوە دەردێنێت و خوا حافیزی لە خانەخوێ دەکات کە لەبەر قاپی حەوشە ڕاوەستاوەو ئاواتەخوازە هەرچی زوتر لەدەستی ئەمان ڕزگاری بێت، خانەخوێش بەزەردەخەنەیەکی درۆینەوە دەستێك ڕادەوەشێنێت و ئیدی ئالێرەدایە کە شاکاری میوان گەلاڵە دەبێت:

کاتێك دڵنیا بوو کە خێزانەکەی سوار بوون، پەنجەی ناوە بە هۆڕێندا و لەم درەنگانەی نیوەشەودا دیسان بە هۆڕێن خواحافیزی دەکات و بەجۆرێك هۆڕێن لێدەدات وەك بڵێیت سەرەتای مەراسیمی خەتەنەسورانی باوکی بەڕێز یا هاوسەرگیری دایکی ڕێزداریانە! ئەوەش با بوەستێت دایك و باوکی داماوی(لەناو گۆڕەکەدا وەك جەلی هەڵدەلەرزن)

لەناو ئەو هەموو نەفرەت و جنێوەی دانیشتوانی گەڕەك بۆی حەواڵە دەکەن!

– ئێستا ئێمەش سواری ئۆتۆمبیل دەبین و گوێ دەگرین:

کاکم کە مژوڵی لێخوڕینە و لەپەسا نزگەرە یا قوڕپێنە دەدات دڵگرانیەوە دەڵێت: (ئەمەش بوو بە پێشوازی؟ بەراستی گاڵتەجاڕیە! خۆرشتەکەی ئاوێکی ڕوت بوو! ناکەسانە هەرکاتێك کەمدێین جەژنی لەدایك بوونێك یا ساڵرۆژی هاوسەرگیریەك بۆ خۆیان سازدەکەن و هەرچی کەموکورتیان هەیە نایهێڵن!)

پاشان ڕودەکاتە خانم و دەڵێت: (خاتوون! ئێوەش فێربن ئەمە خۆی جۆرێك لە زرنگیە!)

و خانم کە گەدەی لێوان لێوە لە دەست پوختی خانەخوێی داماو دەڵێت: (ژنەکەی ئەسڵەن نازانێت تەپسیەك دروست بکات! ئەگەر من نەبوومایە نانی ئێوارە لایەکی دەلەنگی!)

پاشان قوڕپێنەی دەنگداری پیاوەکەیە کە کۆتایی وتوێژ– یا زەمکردن– ەکە ڕادەگەیەنێت!

بەکورتی دنیایەك لەم هەجوکردنانە بەیەك دەڵێن بێئاگا لەوەی منداڵەکانیان لە کوشنی دواوە هەرچەند وەنەوز دەیانباتەوە بەلام بەوپەڕی وشیارییەوە خەریکی گوێگرتن و نمونە هەلگرتنەوەن!

و ئۆتۆمبیل بەردەوام تاریکی دەبڕێت و دەڕوات...

– ئێستاش سەرێك لە ماڵی خانەخوێ دەدەین:

پیاوەکە دەڵێت: (بابە ئەم بۆرە پیاوە زۆر کەرە! لەلایەك پەروەردەی منداڵەکەی کە باوکی هەموومانی دەرهێنا، ئەمەش لەڕۆشتنەکەی، ئاخر کابرا بیرناکاتەوە ئێمەش هیلاکین و بەیانی دەواممان هەیە، تازە ئەمەش خواحافیزی کردنەکەی، ئەوەندە هۆڕێنی لێدا تەواوی دانیشتوانی گەرەکی بێدار کرد، عەجەب وشترێکە ئەم یابووە!

و خاتونی ماڵیش لە کاتێکدا هێشتا ئاسەواری ماچی میوان بەسەر گۆنایەوە دیارە دەڵێت:

(ژنەکەی ئەمە کە ئەسڵەن ئاگای ماڵداری نازانێت هیچ! پەروەردەکردنی منداڵیش نازانێت! ئەمانە چۆن دەژین، وادەزانم ناتوانێت هێلکە و ڕۆنێك دروست بکات! لەپەسا بەمنی دەوت: ڕۆنی کەمی تێبکە، باخوێی زۆر بێت و ... ژانە سەرم گرت هێندە ڕاواندی!)

و خۆشبەختانە باوێشکی پیاوەکە، کۆتایی وتوێژ–یا زەمکردن– ەکە ڕادەگەیەنێت!

– گرفتێکی تازە: هێشتا کاتژمێرێك تێنەپەڕیوە کە زەنگی تەلەفونی خانەخوێ لێدەدات و خانەخوێ بەنیگەرانیەوە بیستۆکەکە هەڵدەگرێت گوێی لە دەنگی میوانە ئازیزەکەیان دەبێت کە دەڵێت: مۆبایلەکەی من لەگەڵ کاتژمێرەکەی باوکی منداڵەکان لەوێ بەجێماوە؟)

خانەخوێ بەپەسنی و چاوی خەواڵووەوە چاوێك دەگێرێت بەو ناوەدا و پاش چەند خولەکێك دەڵێت:
بەڵێ بەڵێ لێرەیە)
میوان سوپاسی دەکات و دەڵێت دواتر زەحمەتتان دەدەم و ...
وخانەخوێ سەرەتا تەلەفونەکە دەکێشێت بەسەری خۆیدا و ئینجا بەسەر مێزەکەدا!
بەلام رەنگە پرسیاری ئەوە بکەیت:

(بەچ شێوەیەك لە کۆتایی میوانداری دا خواحافیزی بکەین؟)

دەنگی مرۆڤ شێوەی دووەمی ئەوە! (جیرارد بوین)

هەروەك وتمان دۆخی خانەخوێ لە تەرازوی مانەوەی خۆتاندا بپێون پاشان خۆتان بپێچنەوە بەنیازی رۆشتن، ئەگەر ئامادەی رۆشتن بوون یەکسەر ئاماری: مۆبایل، چاویلکە، سویچ و هتد برلن(هەم هی خۆتان و هەم هی هاورێکانتان) و دوای کۆمردنەوەی ئەوانە، منداڵەکان ئامادەبکە بۆ رۆشتن، پاشان بە هێوری بچۆرە لای خانەخوێ و بە زەردەخەنەیەك و پەیوەندیەکی چاوبەچاو پێی بڵێ:

شەونکی تۆر خوش بوو! کاتێکی زۆر خۆشمان بەسەربرد! سوپاس بۆ هەموو شتێك!

▢ خاڵێکی گرنگ: دەربرینی رستەگەلێکی وەك:(ئەمجارە نۆرەی ئێوەیە)وشەگەلێکی دوبارە و بێهودەن، بێگومان دوای چەند رۆژێك ئێوە دەتوانن ئەگەر ویستت ئەوان بانگهێشت بکەیت، کەواتە تکایە قسەی بێبەرهەمی دوبارە مەکەن!

پاشان دەسبەجێ پێلاو لە پێ بکە و بەهاورێکانت بگەیەنە کە زۆر لەسەرخۆو بەبێدەنگ خواحافیزی بکەن چونکە کات درەنگە و خەڵك خەوتوون! پاشان ئەگەر پێویستی کرد دەس هەڵبڕەو، ئەرکی خواحافیزی بەبێدەنگ ئەنجام بدە!

▢ خاڵێکی گرنگ! چەند ساڵێك لەمەوبەر، هەبوونی مۆبایل جۆرێك لە شانازی و خۆهەڵکێشان بوو بۆ کەسانێك کە بەدەست گرتنی خۆبەکەم زانینەوە دەیاننالاند و دواتر کە چێوار ومەرداڕەکانیش مۆبایلیان کری ئەم شانازیە شکا لە ناوچوو!

لە ئێستادا دزگیری ئۆتومبیلەکان ئەم حاڵەتەی هەیە گروپێك کە تاماوەیەك لەوەوپێش لە گوندەکەی خۆیان، عەو عەویان دەکرد بەدوای مەڕەکانیانەوە و مەڕەکان و گەماڵی گەلەکەیان بەبێ گوندانە هات و هاواری ئەو بەڕێی خۆیاندا دەڕۆشتن، هەنوکە بە کرینی ئۆتومبیلێك بەشێوەی قیست و دانانی دزگیرێك بەدەنگێکی ناساز و تۆقێنەر زۆر چێژ وەردەگرن کاتێك لە درەنگانێکی شەودا لەماڵ ئێنەدەرەوە، بە گوشار خستنە سەر دوگمەیەك، دەنگی حەپەی ئۆتومبیلەکەیان ببیستن، ئێستا جی بەسەر خەڵکی ئەو نزیکانەدا دێت کە لە شیرین خەودان و چەندە بۆ باوك و دایکی ئەو کەسە حەواڵە دەکەن.... ئەوە هیچ! تکایە ئێوە لەم جۆرە کەسانە مەبن! و شتێك مەکەن کە نەفرەت و جنێوی ئەوانیتر، باوباپیری ئێوە لە گۆڕدا بلەرزێنێت!

باشە ئێستا پارمەتیان بدە تاوەکو ئەندامانی خێزان بەخێرایی سواری ئۆتۆمبیلەکە ببن و جارێکیتر بەدەست هەڵبڕین خواحافیزی لە خانەخوێ بکە کە بۆ بەڕێکردنتان هاتۆتە بەر قاپی حەوشە، بەلام مادەم باس لە بەڕێکردنی میوان کرا، بزانە پێغەمبەری سەروەر (د.خ) چی دەفەرموێت:

مافی میوان ئەوەیە کە

لەناو ماڵی خۆتەوە تا بەرقاپی بەڕێی بکەیت!

(ئەمەش قەواڵەی بەڕێکردن!)

باشە ئێستا کە هەموو ئەندامانی خێزانکەتان سواری ئۆتۆمبیلەکە بوون، ئەگەر زۆر دڵتان پێوەبوو بە فول لێدانێك خواحافیزی لە خانەخوێ بکەو نەجات!

لە ناو ئۆتۆمبیلەکەدا ڕادیۆ داگیرسێنە و گوێ لە موزیکێکی خۆش بگرە و بەجۆرێك کە هاوڕێکانت بیبیستن بڵێ:

(خودا شوکر! ئەمەش یەکێك بوو لەو شەوانەی کە لەتەمەنمانا کاتێکی خۆشمان بەسەر برد! زۆر ئەرکیان کێشا، دەستیان خۆش بێت!

بەوتنی ئەم قسانە هاوڕێکانت فێردەکەیت:

یەکەم: سوپاسگوزارین

دووەم: داوەری و زەم نەکەن!

□ **خاڵێکی زۆر گرنگ:** بەیانی ئەو ڕۆژە بە تەئکید تەلەفونێك بۆ خانەخوێ بکە و سوپاس و پێزانینی خۆتی بۆ دەربڕە و ئەم نەریتەش فێری ئەندامانی خێزانەکەشت بکە!

لەیادت بێت: **بەئەمەك بوون واتە هێشتا پاروی خانەخوێ لە گەروتان نەچووەتە خوارێ، لەپاش ملە دەست مەکە بە غەیبەت و داوەریکردنی!**

لەبیرت نەچێت: **تەنانەت خوداوەندیش، تا بەر لەمردن داوەری مرۆڤ ناکات!**

ئێستا دەمانەوێت بزانین:

(چۆن میوانی سازبکەین؟)

میوان بەرز ڕابگرن چونکە ئەو فەڕو بەرەکەتی ماڵە! پێغەمبەری نازدار(د.خ)

ئێمە گرفتێکی گشتی و بنەرەتیمان هەیە ئەویش ئەوەیە لەگەڵ بێگانەدا موئەدەبانەتر ڕەفتار دەکەین تالەگەڵ خزمان و ئاشنایان!

کەواتە ئەو خاڵ و حاڵەتانەی کە باسیان دەکەین سەبارەت بە هەموو میوانەکان- ئاشنا و نائاشنا- بەکاربێنن

◇ یەکەمین پرسیار: چۆن بانگهێشت بکەین:

* بۆ بانگهێشت کردن چەند ڕۆژێك لەوەوپێش هەنگاوی بۆ بنێن و خۆتان لەڕێی تەلەفونەوە بانگهێشتەکە ڕابگەیەنن!

* هەرگیز پەنا بۆ نێوەندکار مەبە کە ئەم کارە خۆی سوکایەتی پێکردنە!

* کاتێك تۆ پێش چەند رۆژێك بانگهێشەکە رادەگەیەنیت یارمەتیەکی باشی میوانەکەت دەدەیت تاوەکو کارەکانی رێکوپێك و دیسپلین بکات.

* بۆ بانگهێشتکردن هەوڵبدە کەسانێك لەدەوری یەك خڕبکەیتەوە کە پێکەوە جۆربن، بەم کارە تۆ کۆمەکیەکی گەورە دەکەیت بۆ هێنانەکایەی کەشێکی لەبارو ئارام.

* چەند خولەکێك بەرلەهاتنە ژورەوەی میوانەکان، نەختێك پەنجەرەکان بکەوە تا بۆنی پەراکەندەی خواردنەکان بڕواتە دەرەوە چونکە لوتی تۆ ڕاهاتووەو بۆنەکان دەستنیشان ناکات.

* خۆت و ئەندامانی خێزانەکەت جل و بەرگی شیك بپۆشن - ئەم هەستەتان هەبێت و وابزانن خۆتان دەتانەوێت بۆ میوانی برۆن.

لەبیرتان نەچێت: **کاتێك تۆ سیمایەکی داتەپیوو شەکەت هەیە، میوانەکەتان هەست بەگوناه دەکات!**

*هەرگیز هیچ کارێك لەڕوی ناچاریەوە ئەنجام مەدە، کەواتە بەچاوو زەردەخەنە پیشانی بدە بەڕاستی بەدیتنی میوانەکان ئاسودە بوویت.

* هەندێ کەس گوایە لەژێر کاریگەری ئایدیای نیمچە رۆشنبیرانەدا، هاتنە ژورەوە بە پێڵاوەوە بە ئازاد دەزانن و نازانن چ پیسبونێکی گەورە لەرێی پێڵاوەوە دەبەنە نێو ماڵی خۆیان، تکایە ئێوە بەمجۆرە مەبن!

* خۆتان بە کردەوەی خۆتان منداڵەکەتان فێربکەن کە پێشوازی لە میوان بکات و کاتێك هاتە ژورەوە لە تەنیشتیدا بوەستێت تاوەکو چاکەت یا پاڵتۆکەی لادەبات، پاشان جلوبەرگی ئامازە پێکراو وەردەگرێت و دەیبات بۆ شوێنی عەلاگەی جلەکان.

☐ خاڵێك: هیچ کاتێك میوانەکەت لەم حاڵەتەدا بە مۆلەقی مەهێڵەرەوە جلەکانی داکەندبێت و نەزانێت لە کوێدا ئاوێزانی بکات!

* یەکێك لە ژورەکان تەرخان بکە بۆ خانمان بۆ گۆڕینی جل و بەرگ و شتی تر.

کاتێك میوان بەدیاریەکەوە دێتە ژورەوە دەبێت چی بکەیت؟

هەندێ کات میوان بەدەستە گوڵێك یا پاکەتێك شیرینی و چکلێت یا دیاریەکی پێچراوە دێتە ژورەوە.

حاڵەتی یەکەم: بە زەردەخەنەیەکەوە گوڵەکان وەربگرە و بەتامەزرۆییەوە لێیان بڕوانە و ئەگەر بۆنداربوون بۆنیان بکە و بڵێ:

– بەه بەه !چەند بۆنخۆشن! — بەه بەه چەند گوڵێکی قەشەنگن!

حاڵەتی دووەم: پاکەتە شیرینیەکە وەربگرە و بەزەردەخەنەوە سوپاسی بکە و بیخەرە پەنایەکەوە تا دوایی ...

درێژەی حاڵەتی یەکەم

*: دەسبەحێ گوڵەکان بخەرە گوڵدانێك ئاو و لە بەردیدی گوڵ هێنەرەکە دایانێنێ و جاریکیتر ویژای پیاهەڵدان بە جوانی گوڵەکاندا لەناو کۆمەڵەکەشدا سوپاسی بکە.

درێژەی حاڵەتی دووەم: پاکەتی شیرینی یا چکلێتەکە بکەرەوە، بیکەرە ناو جێ شیرینییەك و فەرموو لە میوانەکان بکە و کاتێك گەیشتیتە لای هێنەرەکەی جاریکیتر سوپاسی بکە.

حاڵەتی سێیەم: میوان دیاریەکی پێچراوەتان بۆ دێنێت.

لەم حاڵەتەدا هەوڵبدە لە کاتێکی گونجاودا دیاریەکە لە پێش چاوی میوانەکە بکەیتەوە و کاتێك تەماشای دیاری ناو پاکەتەکە دەکەیت بەچاوێکی پڕ لە شەوق و دەم پڕ لە گوڵی پەڤی شادی بڵێ: ئای چەند جوانە! لە راستیدا ئەوەمان نەبوو دەمانویست بیکڕین! چەند کارێکی باشتان کرد، دەستتان خۆش بێت!

☐ **خاڵی یەکەم:** رەچاوکردنی ئەم مەسەلە بە رواڵەت سادانە دەبێتە مایەی ئەوەی میوانەکەتان هەست بەخۆشحاڵی بکات لەمەڕ ئەو کارەی کردویەتی و ئەمە باشترین حاڵەتە کە بەهۆی ئێوەوە لەئەودا دێتەدی!

☐ **خاڵی دووەم:** هەرگیز لەمەڕ نرخی دیاریە پێچراوەکە، پرسیار لە میوان نەکەیت!

هەنوکە دەچینە سەر بابەتێکی گرنگی دیکە:

(بە چ شێوەیەك پێشوازی بکەین؟)

لە ئەنجامدانی کارێك شەرم مەکەن، ئەویش خزمەتکردنی میوانە! حەزرەتی عەلی(ر.خ)

باشە ئێستا میوانەکەتان دانیشتووەو پێویستە تۆ بەخێرهێنانی دەست پێبکەیت.

واباوە پێشوازی بەلەبەرچاوگرتنی وەرزەکانی ساڵ، بەجۆرەها خواردنەوە وەك چای یا شەربەت لە پاڵیا شیرینی و شکۆلاتە دەست پێدەکات.

* پێشوازی لێکردن هەمیشە بەخواردنەوەکانی وەك چای، نیسکافە و شەربەت دەست پێبکەن، نەك بە شتی رەق وەك میوە، بەستەنی و شیرینی!

* ئەگەر میوان بۆ یەکەمجارە رێی بکەوێتە ماڵی ئێوە پرسیار لە سەلیقەی ئەو بکە لەبارەی چای وەك: چای کەمرەنگ، رەش، گەورە، بچوك و هتد بە پرسیارێك ئاگاداربە.

* دڵنیابن کە کلێنس لە نزیکترین دوری میوانەکەتانەوەیە.

* کاتێك میوان هاتە ژورەوەو دانیشت دەنگی تەلەفزیۆن کەمبکەرەو چەند جوانە بۆ ماوەیەك بیکوژێنیتەوەو گوێ لە موزیکێکی نەرم بگریت.

* ئەگەر میوانەکەتان بریارە بۆ نانی نیوەڕۆ یا ئێوارە بمەێنێتەوە، هەوڵبدە کاتی پێشوازی و بەخێرهێنان لەگەڵ کاتی نان خواردندا لەبەرچاو بگریت بەواتایەکی تر:

ئەگەر وادەی نانی نیوەڕۆ یا شیوی ئێوارە نزیکە خواردنەوەیەکی سوك پێشکەش بکەن.

خاڵێکی زۆر گرنگ! یەکێک لە گرنگترین کێشە شاراوەکانی میوانداریکردنەکانی ئەمڕۆ بوونی تەلەفزیۆنە، ڕۆژگارێك لەمەوبەر، کاتێك باوکانی ئێمە دەچونە میوانی و سەردانی یەکتر تەلەفزیۆن ڕۆڵێکی ئەوتۆی نەبوو، تەنها رادیۆیەك هەبوو کە موزیکێکی سوننەتی دلگیری پەخش دەکرد و لەناکامدا باوانمان چاویان دەبریە چاوی میوانەکەیان و لە ناخی دڵەوە دەکەوتنە هەواڵپرسی و قسەی خۆش و کەش و هەوای ژورەکە زۆر جار پڕ دەبوو لە خەندەو قاقای ئەوان، بەلام ئێستا چەند ساتێك بە قسەی دوبارەو سواو دەبەنەسەر و پاشان هەموان مژوڵی سەیرکردن تەلەفزیۆن دەبن بەم پێیە ماوەیەکی زۆر لەپاڵ یەکدا بەبێدەنگی تەواو چاو زاق دەکەنەوە و تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن، هەربۆیە لە میوانیەکانی ئەمڕۆدا پەیوەندی رۆحی نێوان میوان و خانەخوێ لە گۆڕێدا نیە و دوری رۆحی نێوان مرۆڤەکان لە رۆژگاری ئەمڕۆدا رۆژانە زیاتر دەبێت ئەم میوانیانە تەنها بە نانخواردن بەفیڕۆ دەچێت و بەس!

باشە، ئێستا کاتی نان خواردنە، لەم ساتەدا دەمانەوێت لەبارەی ڕازاندنەوەی سفرە و خواردن کە خۆی هونەرێکی گەورەیە بدوێین. تکایە بەوردی گوێبگرن:

((ڕازاندنەوەی سفرە!))

بەرەکەتی سفرە بەکۆمەڵ نانخواردنە! پێغەمبەر(د.خ)

* بۆ هەر میوانێك دەوریەك دابنێ و ئەگەر سوپیش هەبوو دەوریەکی سوپ بخەرە ناوی .
* کەوچك و چەتاڵ بە پشتا بخەوێنەو لە دوری سێ سانتی مەتر لەدەوریەکە دایانبنێ.
* ئەگەر پێویست بە چەقۆ دەکات، ئەوا لەهەمان دوری بە جۆرێك کلکەکەی لای راستەوە بێت دابنێ.
* لەسەر هەر دەوریەك کلینسێکی دەقگیراو دابنێ.
* پەرداخ لەلای راستی دەوری بەهەمان دوری دەمەو خوار دابنێ.
* کاسەیەکی شوشە لەسەرو دەوریەکەوەو لەلای چەپەوە بەهەمان دوری (سێ سانتی مەتر) بۆ(ماست ، زەلاتە و هتد دابنێ.
* نان بەشێوەی پارچەی بچوك بەلەتکراوی لەسەر سفرەکە بلاویکەرەوە.
* وریابە کە ئاو، نان، خوێدان و بیبەر لەنزیکترین دوری هەر میوانێکەوە هەبێت.

□ خاڵێك: خوێدان و بیبەردان سەرەتا بپشکنە مەبادا خاڵی بێت.

* هەوڵبدە بە جل و بەرگێکی رێکوپێك(سەرباری شەکەتی) و بەزەردەخەنەوە میوانەکە بانگهێشت بکەیت بۆ سەر سفرەکە.

□ خاڵێك: هەرگیز خۆتان بە پەشێو شپرز نیشان مەدەن، لەم حاڵەتەدا میوانەکان هەست بە گوناه دەکەن!

* سفرەی نانخواردنی منداڵەکان جیابکەرەوەو گەورەترێك کە بەحەوسەڵەو لەسەرخۆبێت بکە چاودێر بەسەر یانەوە.
* ئەم کارە یارمەتیەکی زۆری ئارامی دەرونی ئێوەو میوانەکان دەدات.
*تەلەفزیۆن بکوژێنەوەو موزیکێکی نەرم پەخش بکە.
* خانم و پیاوی خانەخوێ پێویستە لەهەردوو سەری مێزەکەو لەسەر کورسی تاك دابنیشن تاوەکو ئەگەر پێویستی کرد برۆن بەدەم کارێکەوە زەحمەتی ئەوانیتر نەدەن.
لەبیرت نەچێت: لەکاتی نانخواردن یا میوە وشیرنی هیچ کاتێك ئاماژە بەنرخەکەیان نەکەیت!
باشە شکۆمەندترین و شیرینترین چرکە ساتی میوانی نزیکبۆتەوە...
تا ئێستا هەموو شتێك زۆر باش بوو! ماندونەبن! سفرەتان پڕ بەرەکەت بێت!
هەنوکە دەمانەوێت لەبارەی بابەتێکی بەپێزەوە قسەبکەین بەناونیشانی:

(چۆن بچین بۆ خوازبێنی؟)

مزگێنی دە مزگێنی دە، یار منی پەسەند کرد، بوم بەسایەی ئەو، ئەو منی برد بۆ خۆر، گیان و دڵ و دیدە منم، یاری پەسەندیدە منم، فرمێسکی شادی منم، کابە منم، ڕوگە منم، ڕوو لەمن کەن بۆ نوێژ، چونکە ئەو بتە قیبلەنومایە، چەمیەوە و منی ماچ کرد، تیشکی دیداری خۆشی، درەوشاوە لەدیدەی من، ئاوێنە ڕوی لە ئاوێنەکرد، بینیم و منی بینی) هۆشەنگ ئیبتیهاج
باشە، پیرۆزە.
ئەمێستا ئامادەبن تا بڕۆین بۆ خوازبێنی.
بەلام چەند مەسەلەیەکی گرنگ کە پێویستە ڕەچاوبکرێن:
* لە شیرینی کڕین خۆت بەدوربگرە.
*گوڵ بەشێوەی سەبەتە دەستەبەر بکە.
* گوڵی گەلایل بەکاربێنە.
* زۆرتر گوڵی سورو گۆشتی بەکاربێنە.
* گوڵی زەرد بەکارمەهێنە.
*لەکڕینی سەبەتەی گوڵ خۆت لە تەشریفات و گەورەکردن بەدوربگرە.
* پێش وەخت لەگەڵ خێزان، پرس وڕاوێژ بکە تاوەکو بگەنە ئەنجامێکی باش لەباری هەلومەرجی خوازبێنیەکەوە.
* لەبارەی مەسەلە گرنگەکان لە کۆڕی خوازبێنیەکەدا، تەنها یەك کەس قسە بکات واتە وتەبێژێکت هەبێت کە بۆچونی هەموو خێزانەکە بەیان بکات ئەو کەسەش واباوە کە باوك یا ڕیش چەرموی خێزانەکە دەبێت.
* لە هەڵبژاردنی ڕەنگی جلوبەرگ(بەتایبەت پیاوان) کراسی سپی بەکاربهێنرێت.

لە بیری دەروونناسانەوە: ڕەنگی ڕەش، هەروەها بە ئالۆز و [illegible] لە ئاڵادا [illegible] پەیوەندی لەگەڵ لایەنی بەرامبەر دژوارتر دەکات.

* لەهەڵبژاردنی جۆری جلوبەرگدا، لایەنی بەرواوەری خانەخوێ لەبەرچاو بگرن.

* کات ناسی هێمای کەسێتی پێشکەوتوو دیارترین ئەوەیە، کەواتە لە کاتی دیاری کراودا پەنجە بنێ بە زەنگی دەرگاکەدا.

بەڵام تکایە بەرلەوە مۆبایلەکەت بکوژێنەوە، ئێستا زەنگ لێبدە...

* باشە بەرلەوەی خانەخوێ دەرگابکاتەوە، ئێمە دەچینەسەر باسە گرنگەکە:

-خێزانی کچ لە مەراسیمی خوازبێنیدا چۆن هەڵس و کەوت بکەن؟

تکایە بەرلەوەی دەرگا بکەیتەوە سەرنج بدەن لەو بابەتە گرنگانەی پێرست ئاسا بۆتان دەهۆنینەوە

* پێشوازیکردنی بەرایی، چا، شەربەت، نیسکافە.

* شیرینی خامەیی قەدەغەیە(لەبەرئەوەی خواردنی ناڕەحەتە).

* بۆ پێشوازی کردن سود لە شیرینی زۆر گچکەو سادە وەربگرە.

* شیرینی گەورەو شیرینیە زۆر وشکەکان قەدەغەیە.

* ڕیزکردنی قەنەفەکان بەجۆرێك بێت کە میوانەکان ڕوبەڕوی تۆ دابنیشن.

* شوێنی میوانەکان پێش وەخت دیاری بکە.

* کلێنس لەسەر هەر مێزێك دابنرێت.

* تەلەفزیۆن بکوژێننەوە.

* مۆزیکێکی نەرمی ڕەسەن بەبێ قسە پەخش بکە.

* بۆنی خۆش لەخۆت بدە.

* لەهاتنە ژورەوەی منداڵانی خوار تەمەن حەوت ساڵ بۆ ناو کۆڕی خوازبێنی خۆت بەدوربگرە.

* لە جلوبەرگدا ڕەنگی کراوە بەکاربێنە بەتایبەت بۆ(پیاوان)

* کەشیماڵەوە تەواو ڕوناك بێت.

* ڕۆژی پێشوو لەبارەی مەسەلە گەورەکان لەگەڵ خێزانەکەی خۆت پرس و ڕابکە، تاوەکو لە کۆڕی ئامادە پێکراودا تەنها یەك کەس (بەڵێ) یا (نەخێر) بکات و ئەو کەسەش هەمیشە باوك یا گەورەی خێزان دەبێت.

* هەموو مۆبایلەکان بکوژێننەوە.

* ئەگەر بۆ چەند کاتژمێرێکیش تەلەفونی تۆرماڵیش بیچرێنیت باشترە.

* هەرکە میوانەکان هاتنە ژورەوە بچۆرە پێشوازیان و دەستە گوڵەکە بە زەردەخەنەو سوپاسەوە وەربگرە.

* دوای بەخێرهێنان، لەبەردەم هەریەك لە خانم و پیاوی میوان پەرداخێك ئاو دابنێن.

-بوکەخان ئێوە بیخوێننەوە:

* لەکاتی فەرموو لێکردنی چا دا وریای کراسە یەخەکراوەکەت بە.

* بەخێرهێنان لە خانمانەوە دەست پێبکە.

تکایە بە پۆشینی جلو بەرگی شیاو_ ڕێز لە بیروباوەڕی میوانەکانت بگرە.

باشە، تکایە بێدەنگی! زەنگ لێدەدەن! میوانەکان هاتن!

ئێستا جارێکیتر دەگەڕێینەوە بۆلای خێزانی زاوا گیان!

ئەگەر بۆ یەکەم جارە چاوت بە بنەماڵەی کچەکە دەکەوێت، ڕەچاوکردنی ئە مەرجانە ئیلزامیە:

* هەرگیز بە پێلاوەوە مەڕۆ ژورەوە.

* جگەرەکێشان قەدەغەیە.

* بەناوی سیانیەوە خۆت بناسێنە.

* هاوسەرەکەت تەنها بە ناونیشانی: ئەوەش هاوسەرەکەمە.

* کوڕەکەتان واتە کاکی زاوای ئایندە. ئەوەش کوڕەکەم.

☐ **خاڵێکی گرنگ!** هەرگیز وشەی خزمەتکاری ئێوەیە بۆ کوڕەکەتان بەکار مەهێنە!

☐ **خاڵێکی گرنگ!** لەهەموو حاڵەتەکاندا زەردەخەنەو پەیوەندی چاو بە چاو ڕەچاو بکە!

* باشە، کوڕەکە دەستی پێکرد....

بێگومان ئێوەش ئەم دیمەنانەتان بینیوە کە کۆبونەوەکانی خوازبێنی لە ریزی یەکێك لە کۆبونەوە دژوارەکاندایە و بێدەنگیەکی قورس هەمیشە باڵ دەکێشێت بەسەر ئەم کۆبونەوانەدا.

تەماشای ئەم دیمەنە بکەن:

خانەخوێ دەڵێت: فەرمون!

میوان دەڵێت: زۆر مەمنون، خواردمان!

بێدەنگی زاڵ دەبێت...

خانەخوێ: زۆر بەخێربێن

میوان: زۆر مەمنون

دیسان بێدەنگیەکی قورس باڵ دەکێشێت بەسەر کەشی دانیشتنەکەدا...

خانەخوێ بۆ دەربازبوون لەم بێدەنگیە دەڵێت: ((هەوا زۆر گەرمی کردووە))

میوان: بەڵێ، پار ئەم کاتە فێنك تر بوو

و دوبارە بێدەنگیەکی سەنگین دێتەکایە...

چاك وایە کەبزانیت لەهەندێك لەم مەراسیمانەدا بێدەنگی تا چرکەکانی کۆتایی مەراسیمەکە درێژە دەکێشێت!

☐ ئێستا پرسیارەکە لێرەدایە بۆ قوتاربوون لەم بێدەنگیە پێویستە چی بکرێت؟

منیش وەك ئێوە چەندین جار ئەم بێدەنگیەم بینیوە چاك لە بیرمە باوكم(محمدی نامەنی) پیاوێكی زۆر خوێن گەرم بوو، ڕوخۆش و وەك دەوترێت گوڵی مەجلیس بوو، چونكە هەمیشە زەردەخەنە لێوەكانی جێنەدەهێشت.

دواتر بۆم دەركەوت ئەو مرۆڤێكی مەزن بووە چونكە گەورەكان وتویانە:

مرۆڤە مەزنەكان دوو دڵیان هەیە:

دڵێك كە پێدەكەنێت و ئاشكرایە!

دڵێك كە دەگری و شاراوەیە!

وباوكم، سەرباری خەمە بێسنورەكانی هەمیشە دەم بەخەندە بوو.

وەبۆیە هەموو خزمان و تەنانەت دراوسێكانیش كاتێك مەراسیمێكی خوازبێنیان هەبوایە داوای كۆمەكیان لەو دەكرد چونكە باوكم گوڵی مەجلیس بوو!

بەتایبەت مەراسیمێكی دژواری وەك خوازبێنی!

بەم پێیە باوكم بە درێژایی تەمەنی خۆی زۆرترین دانیشتنێك كە بەشداری تێدا كردبوو مەراسیمی خوازبێنی بوو، و ئەودەمەی كە هەموان دادەنیشتن و بێدەنگیەكی قورس خەریك بوو باڵی دەكێشا بەسەر مەراسیمەكەدا باوكم بە زەردەخەنەوە تەسبیحە قەشەنگە ئەبلەقەكەی دەگرت بەدەستیەوەو دەیوت:(ئێ باشە دیارە كە ئێمە بۆ چ مەبەستێك ئەمشەو هاتوینەتە خزمەتتان، بەلام بارلەوە با چیرۆكێكتان بۆ بگێرمەوە:

لە زەمانی كۆندا پیاوێك لەگەڵ كوڕە تاقانەكەیدا لە دارستانێكدا دەژیان، پیاوەكە كە سالانێك لەوەوپێش هاوسەرەكەی لەدەست دابوو، كوڕە كۆرپەكەی هەلگرت و ڕۆشت بۆ دارستان و لەوێ لانەیەكی دروست كرد و بەخۆشی و كامەرانیەوە ڕۆژگاریان دەگوزەراند.

سالانێك تێپەڕین....

كۆرپەكەی دوێنێ كە ئێستا بۆتە لاوێكی بەتوانا لەگەڵ باوكیدا دەڕوات بۆ شكار و پێكەوەو دور لە شار ژیانێكی هێور و ئارامیان بەسەر دەبرد.

ڕۆژێك باوك بە كوڕەكەی وت:

كوڕم پێت خۆشە پێكەوە بڕۆین بۆناو شار و شار ببینیت؟

كوڕە بە خۆشی و شادیەكی تایبەتەوە وتی: بەڵێ بابەگیان، زۆر پێم خۆشە بزانم شار چیەو مرۆڤەكانی ئەوێ بە چ شێوەیەكن!

باوك دەستێكی هێنا بەسەرو ڕوی كوڕەكەیدا و بەرەو شار كەوتنەڕێ.

سالانێك تێپەڕی بوون و شار گۆرانكاری زۆری بەسەردا هاتبوو، باوك كە سالانێك لەوەو پێش شاری بینی بوو هەمدیس بەلایەوە دلگیر بوو.

بەلام كوڕەكەی بەسەرسامیەوە سەیری خەڵك و تەلارو ئۆتۆمبیلەكانی دەكرد و جاروبار بەدەنگی هۆڕنی ترومبیلێك زەندەقی دەچوو.

بەهەمان شێوە کە کوڕو باوك بەسەرسامیەوە لەدەوروبەرەکەی خۆیان دەڕوانی، گەیشتنە خوێندنگەیەکی ئامادەیی کچان کە هەر لەوساتەدا زەنگی کۆتایی لێیدابوو، کچانیش بە خەندەو خۆشیەوە پۆل پۆل دەهاتنە دەرەوە و کوڕە گەنجەکە بە چاوێکی ئەبلەق و واقی وڕماوەوە، سەیری ئەم بونەوەرە ناسك و زەریف و دڵرفێنانەی دەکرد و لەپڕ ناودەمی پڕ بوو لەلیك و دڵی هاتە جۆش و شتێك لە دەرونیدا گڕی تێبەربوو!

باوك کە حەپەساوی و تاسەمەندی کوڕەکەی دەبینی وای بەبیردا هات کە ڕەنگە هێنانی کوڕەکەی بۆ ناو شار هەڵەیەکی گەورەبووە!

دەنگی کوڕە گەنجەکە باوکی ڕاچڵەکاند و وتی:

بابەگیان ئەوانە چین؟

باوك کەوتە بیرکردنەوەو بەخۆی وت: چی بڵێم تا کوڕەکەم تەرکیزی لەسەر ئەمانە نەمێنێت و واز لە مەسەلەکە بهێنێت.

باوك بە بێباکی وتی: هیچ کورم! ئەمانە جۆرێك لە سۆنەی سەوزن.

کوڕە دەمودەست وتی: باوکە من لەم سۆنە سەرسەوزانەم دەوێت!

و هەردەنگی قاقاو خەندەی میوان و خانەخوێ بوو کە دەزرنگایەوەو ژورەکەی پڕدەکرد لە بەزم و خۆشی.

لەئاکامدا بەستەڵەکی ئامادەبوان دەتوایەو مەجلیس ساز بوو بۆ قسەکانی دواتر کە زۆربەی جار باوکم درێژەی پێدەدا.

سالانێك دواتر کەلەم جۆرە کۆبونەوانەدا بەشداریم دەکرد، تازە بۆم دەرکەوت کە بۆچی هەموان مکوڕبوون لەسەر بەشداریکردنی باوکم لەمەراسیمی خوازبێنی دا.

* ئێستا ئێمە پێشنیار دەکەین کە ئێوەش ئەم جۆرە مەراسیمانە بەم جۆرە نوکتانە و هاوشێوەکانی کە پەیوەندیەکی بابەتی هەبێت دەست پێبکەن.

چونکە ئەگەر هێندە متمانە بەخۆبونت هەبێت کە بتوانیت پێبکەنیت و زەردەخەنەش بخەیتە سەر لێوی خانەخوێ، دڵنیابە نیوەی کێشەکە هەر لەم چرکەساتی یەکەمەدا چارە بووە، باشە ڕەنگە پرسیار بکەیت :(پاش ئەوە چی بڵێین و چی نەڵێین؟)

ئێمەش دەڵێین کۆبونەوەکە ئێستا ئامادەی قبولکردنی هەموو شتێکە، ئێستا پێویستە باوکی زاوا باسە جدیەکە بە بەزەردخەنەیەك لەسەر لێوەکانی و بەستنی پەیوەندی چاو بەچاو دەست پێبکات و بڵێت:

باشە، بیانووی هاتنی ئێمە بۆ خزمەت بەڕێزتان و بونەمایەی زەحمەت ئەمەبوو کە کوڕەکەی من خوێندنی تەواو کردووەو .... و لە ئێستادا لە.... دامەزراوە و .... باقی شتەکانی تر زۆد بەکورتی و ڕون سادە بەیان بکات.

بەلام بابەتێك زۆر گرنگە...

ئێوە دەبێت ڕۆڵی کلیل بگێڕن،
ئەگینا وەک قفڵ بەکار دەهێنرێن!

کاراتە لە کورتترین کاتی ڕەخساودا هەرهەموو بابەتەکە بەبێ نمونەو هەرجۆرە پەراوێزێك بەیان بکە.

لەهەرجێیەکدا بینیت کە هێشتا ئەنجامێکی پێویست بەدەست نەهاتووە و مەراسیمەکە بەشتی پەراوێزەوە خەریکە، بە ناسکی و وتنی چەند وتەیەکی شیرین و بەجێ کۆبونەوەکە بخەرەوە سەر ڕێڕەوەی دروست.

هەولبدە دەرهێنەربیت نەك ئەکتەر!

دڵنیابە گفتوگۆ جدیەکان لانی زۆر کاتژمێرێك دەخایەنێت و پاشان خانەخوێ دەڵێت: ((پیرۆزە!).

ئیوەش خەیاڵتان ئاسودە دەبێت، ئێستا دەتوانن درێژەی مەراسیمەکە بە خۆشی و شادیەوە بەسەربەرن.

بەلام لە بیرتان نەچێت:

مەهێڵن مەراسیمەکە درێژخایەن بێت،

چونکە ئێوە میوانن و پێویستە بڕیاریدەن کە لە چ کاتێکدا ئەرك و زەحەمت کەمبکەنەوە!

* هەرگیز بیر لەمە مەکەرەوە کە ئەم مەسەلە سەردەگرێت یان نا؟ ئێوە هەوڵی خۆتان داوە، ئەریتری بسپێرە بەوەی دڵەکان بەیەك دەگەیەنێت!

بەلام هەولبدە هەر ئەوشەوە، بگۆڕیت بۆ شەوێکی شیرین و خۆش و لەیاد نەچوو!

لەیادت بێت:

یەکەمین کاریگەری باشترین و بەجێترین کاریگەریە!

ئێستا کاتی ماڵئاواییە...

لەبارەی ئەمەی کە چۆن خواحافیزی بکەین پێشتر قسەمان کردووە کە دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەری، بەلام لێرەدا مەسەلەکە نەختێك جیاوازە، واتە کاتێك تۆ دەتەوێت خواحافیزی بکەیت پێویستە لەگەڵ یەك بەیەکی ئەندامانی خێزان، بەزەردەخەنەو ڕێزەوە کەمێك سەری خۆت نەوی بکەیت و بڵێیت:

خاتوو......... بەڕێز کاك.........

زۆر سوپاستان دەکەم و خواحافیز!

☐ خاڵێکی گرنگ! تکایە لە وتنی دەستەواژە دوبارەکانی وەك: ببورن بووین بەئەرك بەسەرتانەوە، زەحەمتمان دان، ئەمجارە نۆرەی ئێوەیە و هاوشێوەکانی بەتەواوی خۆت بەدووربگرە!

پێشنیارێك بۆ نەهێشتنی دڵەڕاوکێی خانەوادەی بوك و زاوا:

لەکۆنەوە وتویانە هاوسەرگیری شوتیەکی شەرت نەکراوە!

مەسەلەکانی لێکۆڵینەوەو پرسیارکردن و ئەم شتانە لەجێی خۆیدا باشە.

هەرچەند دەتوانرێت هەر تەقدیرێك بە تەگبیر بگۆڕدرێت!

بەلام هیچ یەك لە ئێمە ئاگای لە ئایندە نیە و باشترین ڕێساو یاسا ئەمەیە کە لەناوجەرگەی شەودا بەرماڵی سەوزی نزا ڕابخەین و بە حەزرەتی دۆست بڵێین:

خوایەگیان!

تۆ دەزانیت کە من بەچ زەحمەتێك،

سات بەسات و مانگ بەمانگ و ساڵ بەساڵ،

ئەم منداڵەم گەورە کردووە!

هەنوکە ئەم بارە بەتۆ دەسپێرم

چونکە خۆم نازانم و ناتوانم ئەم بارە سەنگینە بخمە سەرشانم

کەواتە تۆ دەستبارم بە!

ئەگەر خێرە، خۆت دروستی بکە!

ئەگەر خراپە، خۆت مەیهێڵە!

بەمجۆرە هەموو شتێك بەئەو بسپێرە!

ئەودەمە ئارامیەکی قوڵ هەموو گیانتان لێوڕێژ دەکات،چونکە خۆی فەرمویەتی:

هاوارم لێبکەن تا بێم بە هاناتانەوە!

باشە ئەمەش لەبارەی مەراسیمی خوازبێنی!

ئێستا کە هیلاك بوویت و باوێشك دەدەیت، دەچینەسەر ئەوەی کە:

(بەچ شێوەیەك و لە کوێ باوێشك بدەین!)

لەهیچ جێیەك مۆچیاری کاریگەری نابێت مەگەر دەستەملانی کردار بێت! (فرانسیس بیکون)

باوێشکدان لە بنەڕەتدا گوزارشت لە حاڵەتێك دەکات، وانە کەسی ئامارە بۆ کراو خەواڵووە!

لەدوو حاڵەتدا باوێشك دێتە کایە:

* بەرلەخەوتن * دوای لەخەو هەستان

هۆکاری پزیشکی باوێشکدان: هێشتا پزیشکەکان نەیانتوانیوە بەڵگەیەکی تۆکمە بۆ باوێشکان بدۆزنەوە!

☐ خاڵێکی گرنگ! کاتێك لەبەرامبەر کەسێکدا کەلەگەڵ تۆ خەریکی گفتوگۆکردنە باوێشك دەدەیت دوو جۆر هەست بۆ بەرامبەرەکەت دەگوازیتەوە:

* قسەکانت نافەت پڕوکێنن و نافەتی نۆم نیە

* گواستنەوەی هەستی خاوبونەوە و تەمبەڵی بۆ بەرامبەر.

لەبیرت نەچێت: باوێشك، گوازراوەیە!

کەواتە بە کۆنترلکردنی ئەندامەکانی جەستەو مەشق و ڕاهێنانێك کە پێشتر لەماڵەوە بەتەنها ئەنجامی دەدەیت هەرگیز لە نێوان هیچ کۆمەڵێکدا باوێشك نەدەیت!

◌ خاڵێکی گرنگ! تکایە وەك ئەسپی دەریا باوێشك مەدەن!

لەبیرت نەچێت: باوێشکدان لەناو کۆمەڵدا، دەربڕی لاوازی کەسێتی یە!

◊ ئێستا دەچینەسەر ئەم پرسیارە گرنگ و ژیانیە:

(چۆن بخەوین؟)

هەوڵبدە ژیان بەبێداری بەسەر ببەیت، چونکە ساڵانێکی زۆر بە ناچاری دەخەویت! (ناپلیۆن بۆناپارت)

* خۆت لە نان خواردنی قورس و دەسبەجێ خەوتن بپارێزە.

* کاتژمێرێك بەرلەخەوتن خۆت لە خواردن و جگەرەکێشان بەدوربگرە.

* بەرلەخەوتن تا دەتوانیت ئاو بخۆرەوە.

* خۆشتن بەرلەخەوتن و خواردنەوەی پەرداخێك شیر یارمەتیەکی گەورەی ئێوە دەدات بۆ خەوێکی شیرین.

* هەوڵبدە شوێنی خەوەکەت زۆر نەرم نەبێت تا لەداهاتوودا تووشی جۆرەها ئازاری فەقەرات نەبیت.

* سەرینەکەت بەجۆرێك هەڵبژێرە کە سەرت لە ئەندامانی دیکەی لاشەت زۆر دورنەکەوێتەوە.

* لەسەر لای ڕاست یا بە پشتا بخەوە.

* هەوڵبدە لەخەوتن لەسەر شانی چەپ بەهۆی پەستانێك کە دەکەوێتە سەر دڵ خۆت بەدوربگریت.

* لەخەوتن لەسەر سك بەتەواوی دوربکەوەرەوە.

* فێربە بەر لەخەوتن چاوێك بگێڕیت بە کارەکانی سبەینێ دا تاوەکو بەیانی بە ئامنجێکی ڕونەوە لەخەو هەستیت.

* هەموومان خاوەن کاتژمێری دەرونین کە ئەگەر بەڕاستی داوای لێبکەین، لەکاتی دیاری کراودا بەئاگامان دێنێت.

* چەند جوانە پێش خەوتن گفتوگۆیەکی نزائاسات هەبێت کە زۆر بەسودە بۆ هەستکردن بەئارامی.

باش لە بیرمە دایکم(پەری نامەنی) لە منداڵیەوە منی فێرکردبوو کە پێش خەوتن بڵێم:

لەسەر شانی ڕاست دەخەوم(باشترین حاڵەتی خەوتن)

هەڵدەستم لەسەر ڕێی ڕاست

ئەی فریشتەی دەستە ڕاست

بەیانی زوو هەڵمسێنە بۆ نەماز(نوێژ)

هێشتا ئەم وتانە دوای گوزەری ساڵەکان تەڕی و پاراوی بەمن دەبەخشێت!

ئێوەش دەتوانن هاوشێوەی ئەم بابەتە شیرین و دلگیرانە فێری منداڵەکەتان بکەن، خۆ ئەگەر خۆشتان بیڵێن کاریگەریە سەیرەکانی هەست پێدەکەن.

* هەرگیز لە ژووری خەودا، باسێکی جدی لەگەڵ هاوسەرەکەتدا دەست پێمەکە!

* فێربە و هاوسەر و منداڵەکەشت فێربکە کە ماچێکی بەرلەخەوتن و وتنی (شەو شاد) زۆر گرنگە.
شەوێکی ئارام و خۆشتان هەبێت!

(بە چ شێوەیەک لەگەڵ هاوسەرەکەمان سەرجێی –سێکس– بکەین!)

بەختەوەری لە چێشتخانەوە بۆ ژوری خەو دەچێت! (دیل کارنگی)

لەبارەی سەرجێیەوە بە شێوەیەکی چڕوپڕ لە کتێبی(تکایە هاوسەرێکی باش بن) دواوین بەلام لەبەر پێویستی و گرنگی لەم بەشەدا بەکورتی ئاوڕێکی لێدەدەینەوە: هەرکاتێك نیازی سەرجێیت هەیە پێویستە بەدوو جۆر کاربکەیت:

* زارەکی * کردارەکی

* زارەکی: مانای ئەوەیە، ماوەیەك لەوەوپێش بە هاوسەرەکەت بڵێیت، تاوەکو ئەو لەڕوی ڕۆحی و ئەنجامدانی مەسەلە تەندروستیەکان ئامادەیی پێویستی هەبێت.

* کردارەکی: بەرلە سەرجێی (سێکس) ئەم خالانەی خوارەوە ئەنجامبدە:

* بێگومان بەر لە سەرجێی خۆت بشۆ.

* بۆنی خۆش لەخۆت بدە.

* جلەکانی ژێرەوەت بگۆڕە.

* ڕوناکیەکی گونجاو لە ژوری خەودا هەڵبکە.

* موزیکێکی نەرم ئامادە بکە.

* وریابە دەنگتان لە ژوری خەو نەچێتەدەرەوە.

باشە ئەگەر ئەو خالانەی سەرەوە رەچاو بکەیت ئێمەش ئارەزوی شەوێکی خۆشتان بۆ دەخوازین!
ئێستا دەچینەسەر باسێکی زۆر گرنگ تکایە باش گوێبگرن:

(هەڵە گەورەکان لە پەنجە گچەکەکانی ئێوە!)

لەگوناهەکانی خۆمان کاتێك دەتۆقین کە دەبینین ئەوانیتریش ئەنجامی دەدەن! (لۆرد بایرون)

ڕەنگە بەلاتانەوە سەیر بێت هەندێك لەمەسەلەکان هێندە سادەن ناکەونە بەرچاو بەلام جێکەوتەکەی بەرادەیەك توندو کاریگەرە کە ناتوانین سنورێکی بۆ وێنا بکەین، یەکێك لەو کارانە، هەڵە گەورەکانە لەڕێی پەنجە گچکەکانی ئێوەوە، باش گوێبگرن! ئەم حاڵەتانە بەکورتی باس دەکەین و ئێوە تەنها لە زەینی خۆتاندا بەرجەستەی بکەن، هەرچەند بەبێ دودڵی چەندین جار ئەم دیمەنانەتان بینیوە:

* پەنجە کردن بە لوتدا: ئەم کارە لەچەند حاڵەتێکدا ئەنجام دەدرێت:

حاڵەتی یەکەم: هەندێ کەس هەرهێندەی دەوروبەریان چۆڵ دەبێت، سەری پەنجەی خۆیان بەتەواوی دەکەن بە کونە لوتیاندا و دوای چەند ساتێك گەران و پشکنین بەسەرپەنجەی پڕەوە دەگەڕێتەوەو هەرکە دەوروبەری قەرەباڵغ بوو هەوڵدەدات بە یارمەتی سەرە پەنجەیەکی تری(تۆپەڵێك)دروست بکات و ئەو مادانەی کەلەکانی کونە لوتی دەریهێناوە وەك پارچە قیرێکی

ناوەبی خۆی کردووەو و بۆ ناشوێنێکی فڕێ دەدات تاوەکو هەرچی زوترە لەدەست شەڕی ئەم لارگەیە ڕزگاری ببێت، ئێستا پیسیەکەی لوتی ئەوان بۆ کوێ فڕێ دەدرێت؟ با بمێنێت!

حاڵەتی دووەم: گروپێك هەن کە نازانن-بەخەیاڵی خۆیان- پەنجە دەکەن بە لوتی خۆیاندا، هەربۆیە بەشێوەیەکی بەردەوام بەنوکی دوو پەنجەیان سەرەتا دەست لە هەردووکونە لوتی خۆیان دەدەن و ئاگایان لەم کارە قیزەونەی خۆشیان نیە لەبەرئەوەی خویان پێوە گرتووە، ئێستا بۆئەوەی ئەم کەسانە ئاگادار بکەیتەوە لەوەی ئەم کارەی ئەوان پەنجەکردنە بەلوتدا کاغەزێکی سپی بگرە بەبەر لوتی ئەوانەوە تێبینی دەکەیت چەن وردە پاشماوەی لوتیان دەکەوێتە سەر کاغەزەکە.

* پەنجەکردن بە گوێچکەدا: ژمارەی ئەم کەسانەش کەم نین، یەکێك لە پەنجەکانی خۆیان تا هەرجێیەك بۆیان بلوێت دەیکەن بە گوێچکەیاندا و سەری خۆشیان نەختێك لار دەکەنەوە و دوای پشکنینێکی زۆر لەلایەن پەنجەی شەریفیانەوە، شتانێك لە گوێچکەیان دەردێنن و بەسەرسامیەوە، سەیری زوخە زەردباوە دەرهێنراوەکەی گوێچکەیان دەکەن و لەهەمووی خراپتر ئەوەیە کە بە کلینس پاکی ناکەنەوە، بەڵکو دەیخەنە نێو پەنجەیەکی دیکەیان مەنجەنیقێك دروست دەکەن و بۆ شوێنێکی نادیاری دەتەقێنن!

*پاککردنەوەی پوك بە نوکی پەنجە: هەندێك کەس لە زۆر حاڵەتدا بەتایبەت دوای خواردنی بەشی دوو کەس لەگەڵ لیترێك ساردی، پەنجەی شایەتومانی خۆیان تابن دەکەن بەناو دەمیاندا و بەگەڕانێکی کەوانەیی، بەسەر پوکەکاندا، هەرچی پاشماوەی خواردن هەیە لەگەڵ هەندێك زەڵاتە و سەوزی نیمچە جواوی پاك و -بۆ کاوێژکردنێکی تر- دەخەنە ناوەراستی دەمیانەوە.

* خوراندنی کۆم: هەندێ کەس کە وادیارە بەهۆی زۆر خواردنی شیرینیەوە توشی خورانی کۆم دەبن زۆر بە سادەیی لەناو کۆمەڵێکدا چوار پەنجەی خۆیان بەناو درزی سمتیاندا تێپەڕ دەکەن و دەیگەیەننە ناوجەرگەی کۆم و بەبەرچاوی حەپەساوی هەموانەوە بەتوندی وخێرایی دەکەونە خوراندنی و پشکی ئەوانیتریش لەم حاڵەتە، دیتنی وێنەیەکی ناشیرینە!

و پشکی ئەو بەڕێزەش ئارامیەکی قوڵ دەبێت و بەس!

☐ خاڵێکی سەیر: ئەم حاڵەتە زۆرتر لە دەمی نوێژکردنی ئەم کەسانەدا دەتوانیت تێبینی بکەیت!

* **خوراندنی ناونەفەك:** گروپێکی تر لەخەڵك بەهۆی پەروەردەی هەڵەوە لەنەوجەوانیدا، زۆر بە سانایی لەپێش چاوی کەسانیتر - تەنانەت خانمان- بەشێوەیەکی سەرەمڕ لەگەڵ ناونەفەکی خۆیاندا تێك دەئاڵێن و ئەم شوێنە دەخورێنن و لەبەرئەوەی خویان پێوە گرتووە، ناشیرینی و قیزەونی ئەم کارەشیان لەبیرکردووە.

* **مش کردن:** گروپێکی تر لەهەر کۆمەڵێکدابن هیچ جیاوازیەکی نیە بۆ ئەوان کلینسێك هەڵدەگرن و لە دوری دوو سێ مەترێك لە کۆمەڵەکەوە هەموو هێزی خۆیان کۆدەکەنەوەو پاشان لە کونەلوتیانەوە دەیکەنە دەرەوە ونازانن بەم کارەیان ڕەنگ بینەمایەی دڵ تێکهەلاتن و ڕشانەوەی ئەوانیتر.

خاتونی هێژا تکایە ئێوە بیخوێننەوە:

هەندێك لە خانمان وا ڕاهاتوون کە بەشێوەیەکی بەردەوام بە نوکە پەنجەیان، شایلەی ستیانەکەیان ڕێك دەکەن!

و بەهۆی خوگرتنیان بەم کارە ناشیرینەوە، وادەزانن کەس نایان بینێت.

باشە لەمەڕ ئەم هەڵە بە ڕواڵەت سادە بەلام دڵ قیزەونەی پەنجەکانەوە بۆتان دواین، هیواداریین ئێوە لەڕیزی هیچ کام لەم گروپانە نەبن.

دوبارەی دەکەینەوە:

سەرەتا ئێمە خووەکان دروست دەکەین

و دواتر خووەکان، ژیانی ئێمە دەسازێنن!

کەوانە تکایە هەوڵبدەن خونەگرن بە خووە قەڵبەکانەوە! سوپاستان دەکەین!

هەنوکە دەمانەوێت لەبارەی بابەتێکی سەرنج ڕاکێشی ترەوە بدوێین بەناونیشانی:

((دەرونزانی جوڵەکانی جەستە یا زمانی جەستە)

دەرونناسانی ئەمرۆی دنیا لەو باوەڕەدان کە جوڵەکانی جەستەی هەر مرۆڤێك دەربڕی بیرو ئایدیاکانی ئەو کەسەیە و ئێمە لەم بەشەدا بەکورتی ئاوڕ لەم دیاردە دەرونناسیە دەدەینەوە:

حاڵەتەکانی سەر:

* سەر لەقاندن بۆ سەرەوەو خوارەوە

مەسیج: دەربڕی ڕەزامەندی و پێکهاتنە!

* سەر لەقاندن بۆلای ڕاست و چەپ.

مەسیج: بێ حەوسەڵەیی و پەسەند نەکردن و نەیاریە!

حاڵەتەکانی دوو ئەبرۆ:

* کاتێك یەك ئەبرۆ هەڵدەبردرێت.

مەسیج: باوەڕ بەقسەکەی تۆ ناکەم!

* کاتێك ئەبرۆکان جووت دەبن.

مەسیج: دڵەڕاوکێ، نیگەرانی، ترس، هەڵچوون!

حاڵەتەکانی چاوەکان:

* ئەگەر موخاتەب لە کاتی قسەکردندا، تەماشای چاوەکانی تۆ بکات.

مەسیج: متمانەی تەواوم بە تۆ هەیە و ناپاکی ناکەم!

□ **خاڵێکی گرنگ:** کاتێك کەسێك ناپاکی لە ئێمە دەکات یا مەسەلەیەك لە ئێمە دەشارێتەوە کەمتر لە سێیەکی کاتەکان چاو دەبڕێتە چاوەکانی ئێمە.

* لەبەرامبەر پرسیارێکدا، چاوەکانی نەوی دەکات و یا سەیری ئەملاولا دەکات و بە هێواشی وەلام دەداتەوە.

مەسیج: خەریکم درۆ دەکەم و شتێك دەشارمەوە!

* داخستنی چاوەکان بۆ ساتێك لەگەڵ سەر لەقاندن.

مەسیج: درێژە بە قسەکانت بدە، گوێم لێتە!

* ڕوانینی بەردەوام بۆ سەرەوە.

مەسیج: من تورە و بێ حەوسەڵەم!

ئاستی چاوەکان: کاتێك ئاستی دیدی چاوەکانی بەرامبەرەکەت لە تۆ بەرزترە، بەسەرکردە هەژمار دەکرێت، واتە کاتێك کە موخاتەب راوەستاوەو تۆ دانیشتبیت ئەو لە پێگەی هێز و دەسەلاتدایە.

حاڵەتەکانی ڕەفتار بە چاویلکە:

* ئەگەر کەسەکە، سەری پێنوس یا دەستەی چاویلکەکەی دەخاتە ناو دەمی خۆی.

مەسیج: پێویستم بە بیرکردنەوە، ئارامی دڵ و ئاسایش هەیە، ئەگەر دەکرێت تەنها بەجێم بهێڵە.

* ئەگەر کەسەکە بەشێوەکی بەردەوام چاویلکەکەی لادەبات و شیشەکەی خاوێن دەکاتەوە.

مەسیج: دەمەوێت دەرفەتی بیرکردنەوەم هەبێت!

* ئەگەر کەسەکە لەسەرو چاویلکەکەوە چاودەبرێتە بەرامبەر. مەسیج: بەنیازی ڕەخنەو داوەری کردنم!

حاڵەتەکانی لوت:

* فراوان کردنی لوت واتە کاتێك بەسەر لارکردنەوە بۆ داوەو بۆ سەرەوە دەڕوات.

مەسیج: تورەیی، من لەتۆ باشتر و بانترم!

* لوت گرژکردن:

مەسیج: ڕق، نەفرەت و زویری!

* دەست لێدانی لوت بەشێوەیەکی بەردەوام لەکاتی گفتوگۆدا.

مەسیج: موخاتەب لە ناخەوە پەرێشان و شلەژاوە، درۆدەکات و شتێك دەشارێتەوە.

□ **خاڵێکی گرنگ:** درۆکردن چەندین حاڵەتی جیاواز لە تەمەنە جیاوازەکاندا دروست دەکات وەك:

* منداڵان: دەمی خۆیان لە نێوان پەنجەکانی خۆیاندا دەشارنەوە.

* نەوجەوانان: بەدوو یا سێ پەنجەی خۆیان، دەست بۆ لێوی خۆیان دەبەن.

* گەورەکان: بە پەنجەیەکیان، دەست لە لوتیان دەدەن.

حاڵەتەکانی دەم:

* بزەی تاڵ:

مەسیج: کاڵتەجاڕی!

* **زەردەخەنە بە لێوی کراوە:**

مەسیج: حەزم لە گفتوگۆیە لەگەڵ تۆ!

* **زەردەخەنە بە لێوی داخراو:**

مەسیج: کت و مت بەمانای بەجێهێنانی ڕێز و ئەدەبە!

*** لێوی کۆکراوە:**

مەسیج: دەربڕی گرژی و قبوڵنەکردنی بەرامبەرە!

*** لێو جوین بەسەر پەنجە یا ناخونەکان:**

مەسیج: دەربڕی ڕەفتارێکی نەرێنی، هەستی نیگەرانی و ترس!

*** کرۆشتنی لێوی خوارەوە:**

مەسیج: دەربڕی ڕق و توڕەیی!

حاڵەتەکانی ماچکردن:

* کاتێك تۆ، گۆنای بەرامبەرەکەت ماچ دەکەیت و ئەو هەوا ماچ دەکات.

مەسیج: تۆم زۆرخۆش ناوێت وئەم ماچکردنە ناچاریە!

☐ **خاڵێکی گرنگ:** مەودای نێوان کەمەری دوو کەس لەکاتی ماچ کردندا، ڕادەی پەیوەندی ئەوان پیشان دەدات!

* کاتێك شانی ئێوە ماچ دەکات:

مەسیج: تۆ وەك مامۆستا و گەورەی خۆم ستایش دەکەم!

*کاتێك کەسێك نێوچاوانی تۆ ماچ دەکات:

مەسیج: پاکی و پیرۆزیەکی زۆر بۆ تۆ دادەنێم!

حاڵەتەکانی جگەرەکێشان:

* ئەگەر دوکەڵی جگەرە بۆ سەرەوە دەدەن بەبا.

مەسیج: دڵنیایی، بانتر بوون، بیرکردنەوەی ئەرێنی!

* ئەگەر دوکەڵی جگەرە بۆ خوارەوە لەدەم دەکاتە دەرەوە:

مەسیج:نهێنی پارێزی، بەگومان بوون، هزری نەرێنی!

* ئەگەر دوکەڵی جگەرە بە گۆشەی لێو دەکاتە دەرەوە:

مەسیج: ڕەفتار و هزری نەرێنی، پەنهان کاری!

* ئەگەر دوکەڵی جگەرە لە کونە لوتەوە دەکاتە دەرەوە:

مەسیج: متمانە بەخۆبونی بەرز، بانترخوازی و دڵنیایی!

حاڵەتی پەنجەکان:

* بەپەنجە کوتان بەسەر مێز یا شیشەدا:

مەسیج: بێتاقەتی و بێ حەوسەڵەیی!

* دەستەکان تا موچە لە ناو گیرفاندایە:

مەسیج: هیچ حەزم بە گفتوگۆی دۆستانە لەگەڵ تۆ نیە!

* یاری کردن بە ئەڵقە یا ئەڵقەی هاوسەرگیری:

مەسیح: گرژی، دڵەڕاوکێ و دەربڕی ئەمەی کە ئاریشەیەك لە پێشەودیە!

* پەنجە کردن بەناو موی سەردا:

* نازانم چی بڵێم چونکە زۆر دودڵم!

حاڵەتی دەستەکان:

* ئەگەر بەرامبەرەکەت لە کاتی گوێگرتن لە قسەکانی تۆ، وردە شتی خەیاڵی لە جلەکانی دەکاتەوە.

مەسیح: ئەسلەن تاقەتی قسەکانی تۆم نیە!

* ئەگەر دەستەکانی لەپشت سەریەوە هەڵپێکاوەو قاچی خستۆتە سەر قاچ.

مەسیح: من وەلامی هەموو پرسیارەکانم لایە و هەموو شتێك لەژێر کۆنترۆڵی مندایە.

* ئەگەر دەستی خستۆتە کەلەکەی

مەسیح: حاڵەتێکی تەواو پیاهەڵشاخانەیە

* ئەگەر دەستی خستۆتە بەر ئەژنۆ و حاڵەتی هەستان لەسەر کورسی هەیە.

مەسیح: قسەکردن بەسە!

* هەرکاتێك کەسێك دەموچاوی خۆی بەدەستەکانی دادەپۆشێت.

مەسیح: دوچاری شۆك بووم، ترسام!

* ئەگەر بەدەست بکێشێت بە پشت ملی خۆیدا.

مەسیح: بەڵێ، دیسان لە بیرم چووە بەلام تۆش بوی بەبار سەرمەوە

* ئەگەر کەسەکە مکوڕانە دەستەکانی خۆی لەسەر سینەی کۆدەکاتەوە

مەسیح: ئەو هەست بەهەڕەشە یا مەترسی دەکات، لەگەڵ قسەکانی تۆ نیە و هەست بە نائارامی دەکات

* ئەگەر بەمشت نوقاوی دەستی گرتووە بەسنگیەوە

مەسیح: حەزدەکەم بکێشم بە تەوقی سەرتدا!

* ئەگەر حاڵەتی دەست بەسینەی هەیە بەلام بەدەست بازووەکانی خۆی گرتووە.

مەسیح: نارازیم بەرامبەر بە تۆ و قسەکانت بەلام ئەدەب نامێڵێت...!

* ئەگەر لەحاڵەتی دەست بەسینە چوار پەنجەی بخاتە بن هەنگڵی تەنها پەنجە گەورەی بەدەرەوە بێت.

مەسیح: هەرچەند تازە تۆم ناسیوە بەلام متمانە بەخۆبونێکی شایانم هەیەو بروام بەخۆم هەیە!

* ئەگەر هەردو دەستی خستۆتە سەر یەك و دەستی گرتووە بەبەر زارگیەوە.

مەسیح: پێویستم بە ئاسایشی سۆزداری هەیە!

* ئەگەر بەدەستێك باسکی خۆی لەپێشەوە گرتووە.

مەسیح: نیگەرانم و ترسم هەیە!

* ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام سەری قۆڵی کراس یا چاکەتەکەی دەگرێت.

مەسیح: نیگەرانی، دڵەراوکێ، تورەیی توند!

* قاچ خستنە سەر قاچ پەیپێچەوانەی بەرامبەر.

مەسیح: حاڵەتی گرژی و ململانێ و ڕکابەرکێ!

* قاچ خستنە سەر قاچێکی تر لە ناوچەی قولە پێوە و حاڵەتی(٤) دروستکردن و بەدەستێکی تری ئەو پێیەی لەسەر ئەویترە بگرێت.

مەسیح: ئامادەی هەر جۆرە پێکدادانێکە!

* ئەگەر بەلەپی دەستی یەخەی چاکەتەکەی خۆی بگرێت.

مەسیح:فیزو خۆبەزلزانین!

* ئەگەر چوار پەنجەی کردبێت بەگیرفانی دواوەی پانتۆڵەکەیدا.

مەسیح: شاردنەوەی ڕەفتاری دەسەلات خوازانە!

* ئەگەر قامکی خۆی بۆ ئاماژەکردن بۆ کەسێك بەکار بێنێت.

مەسیح: بەنیازی سوکایەتی پێکردن و گاڵتەکردنە بەکەسی ئاماژە پێکراو!

* ئەگەر لە حاڵەتی گفتوگۆو قسەکردندا نەرمەی گوێی خۆی دەگوشێت.

مەسیح: پیمخۆش نیە قسەی خراپ ببیستم!

* ئەگەر لەکاتی قسەکردندا بەشێوەیەکی بەردەوام سەر لوتی خۆی دەماڵێت.

مەسیح: خەریکم درۆ دەکەم!

خاڵێکی گرنگ: درۆکردن دەبێتە مایەی سوتانەوەی دەمارە وردیلەکانی لوت!

* ئەگەر لەکاتی قسەکردن، چاوەکانی پاك دەکاتەوە و بەهەردوو دەستی چاوەکانی دەماڵێت.

مەسیح: حەزناکەم ناپاکی یا درۆیەك ببینم و ببیستم!

* ئەگەر لەکاتی قسەکردندا بناگوێی دەخورێنێت.

مەسیح: متمانەم بەتۆ نیە و زۆر لەگەڵ تۆ تەبا نیم!

* ئەگەر دەستی خستۆتە ژێر چەناکەی و پەنجەی خستۆتە ناودەمی و جاروبار دەیکرۆژێت.

مەسیح: لەم دۆخەی ئێستا هیچ رازی نیم و خاوەن هێزی یەگجارنەرێنی وەك نادڵنیایی، پاراپی و ناپاکیم!

* ئەگەر لەپی دەست خۆی کردووە بە پاڵپشتی سەری

مەسیح: هیچ تاقەتی تۆم نیە!

☐ **خاڵێکی گرنگ:** ڕادەی تاقەتی بیستنی بیسەر پەیوەندی بەوەوە هەیە کە دەستی ئەو تاچ ئاستێك سەری بەرز ڕاگرتووە!

*ئەگەر دەستی خۆی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ خستۆتە سەر گۆنای خۆی و سەری ڕێك ڕاگرت بێت.

مەسیح: تەنها لە ڕوی ڕێزەوە گوێ بۆ قسەکانت دەگرم!

* ئەگەر چەناکەی خۆی بە پەنجەکانی دەمالێت.

مەسیج: خەریکی بڕیاردانم!

* ئەگەر پەنجەی شایەتی بۆسەرەوە و پەنجەگەورەی خستۆتە ژێر چەناکەی.

مەسیج: بیروبۆچونەکانی تۆم قبوڵ نیە بەلام گویێ دەگرم!

* ئەگەر هەردوو دەستی بخاتە پشتیەوە خەریکی هاتوچۆ بێت.

مەسیج: من بانترم و لەخۆم دڵنیام!

* ئەگەر بە لەپی دەستی خۆی موچە یا قۆڵی خۆی لە دواوە بگرێت.

مەسیج: من شەکەت و پەرێشان و دڵتەنگم!

حاڵەتەکانی لەپی دەست!

منالان لەکاتی شاردنەوەی شتێک، لەپی دەستەکانیان لەپشت خۆیانەوە قایم دەکەن و پیاوانێک کە دیانەوێت درۆبکەن دەستیان دەکەن بەناو گیرفانەکانیاندا .

□ خاڵێکی گرنگ: زۆربەی خەڵک بەئەستەم دەتوانن بەلەپی دەستی کراوەوە، درۆبکەن!

حاڵەتەکانی تەوقەکردن:

سەرەتای مێژووی تەوقەکردنتان بۆ دەگێڕینەوە:

لەسەردەمی مرۆڤە بەرایبەکانەوە، هەرکاتێک بەیەک دەگەشتن دەستەکانی خۆیان هەڵدەبڕی تاوەکو لەپی دەستیان پیشان بدەن و نیشانی بەرامبەرەکەیانی بدەن کە هیچ چەکێکی بەدەستەوە نیە و نەشاردۆتەوە و ئەمەش هێمایەک بوو بۆ نەهێشتنی دوژمنایەتی و دەستپێکردنی دۆستایەتی .

* تەوقەکردن بەشێوەی چەمینەوە، واتە لەدوری ٥٠ تا ٦٠ سانتیمەتری.

مەسیج: تەنها نیازی نواندنی رێزو ئەدەبم هەیە!

* تەوقەکردن بەشێوەی ستونی،واتە لەمەودای ٢٠ تا ٣٠ سانتیمەتری.

مەسیج: هێمای دڵسۆزی و چونە ناو هەرێمی تایبەتیە!

* تەوقەکردن بەدوو دەست، کاتێک کەسێک بەهەردوو دەستی خۆی، دەستە دەخاتە ناو دەستی بەرامبەرەکەی.

مەسیج:

* من بەراستی رێز لە راستگۆیی و خۆشەویستی ئێوە دەگرم و بەرزدەنرخێنم!

* کاتێک کەسێک پەنجەکانی خۆی دەخاتە ناو لەپی دەستی ئێوە.

مەسیج: متمانە بخۆبونی نیە!

تەوقەکردنی توند، واتە کەسێک دەستی درێژکردووەو بەجۆرێک کە دەستەکانی دەهێنێت کە دەستی لەسەرەوەیە و لەپی دەستی لەخوارەوەیە.

مەسیج: هەوڵی بانتر بوون و دەسەلات خوازی هەیە!

* کاتێك پەنجەکانی تۆ بەتوندی دەگوشێت.

مەسیج: دەسەلاتخوازو بێ ئەدەب!

* کاتێك تەوقەکردن بەدەست دان لە مەچەك یا باسك و بازو یا شان بێت.

مەسیج: حەزێکی زۆرم هەیە بۆ مامەڵەی سۆزداری لەگەڵ تۆ!

* تەوقەکردنی شل، واتە کەسێك کە دەستەکانی وەك ماسی تۆپیو دەخاتە ناو دەستی تۆ.

مەسیج: من حەزم بە دۆستایەتی و پەیوەندی لەگەڵ تۆ نیە!

ماڵینی لەپی دەستەکان بە یەکتردا.

مەسیج: دەربرینی شەوق، خۆشەویستی، هەڵچونی ئەرێنی، هەواڵێکی خۆش و هەرشتێکی باش.

ئێستا بەکورتی سەرنجێك دەدەین لە:

(مانای هێما باوەکان لە دنیا)

هێمای ئەڵقەیی(ok):

مێژووی ئەم هێمایە: لەسەرەتای سەدەی نۆزدەهەمەوە ئەم هێمایە لە ئەمریکا لە ناو رۆژنامەنوساندا برەوی سەندووەو پاشان لەولاتە ئینگلیزی زمانەکاندا بلاوبۆتـەوەو لەوێشـەوە بۆ ولاتـە ئـەوروپی و ئاسیاییەکان تەشەنەی کردو بەگشتی ماناکەی واتە: رازیم یا هەموو شتێك باشە!

هێمای پەنجە گەورە بە شێوەی ستونی:

لە ولاتە ئەوروپی و ئەمریکیەکاندا واتە:

* وەستانی ئۆتۆمبیل بۆ سود لێوەرگرتنی خۆڕایی

*وەك هێمای(ok) رازیم و هەموو شتێك لە باشیدایە، بەلام لە ئێراندا بەهێمایەکی سوکایەتی ئامێز هەژمار دەکرێت!

هێمای(V) کە بەدوو پەنجە نیشان دەدرێت:

مێـژووی ئـەم هێمایـە: وینسـتۆن چەرچـل بـۆ یەکـەم جـار هێمـای (V) کـە یەکـەمین پیتـی وشـەی(victory)بـەمانای (سـەرکەوتن) ە بـەکارهێناوەو بەدرێـژایی جـەنگی جیهـانی دووەم بـاو بووەو لەو بەروارە بەدواوە ئەم هێمایە لە زۆربەی ولاتانی دنیا برەوی سەندووە.

بـەلام هـەموو ئەمانـەمان وت تـا تـۆ بەرەچـاوکردنی ئـەم پرەنسـیپانە، ببیتـە خۆشەویسـتی دەورووبەرەکەت.

بـەلام ئەگـەر نەتـەوێت کە(مـەحبوب)بیت و پێـت خۆشـە کە(بـەناوبانگ) بیـت ئیسـان چـەند میکانیزمێکتان بۆ دەڵێین، هەڵبژاردن بەدەستی تۆیە!

ئەم بەشە بە پرسیارێك دەست پێدەکەین:

(چۆن بەناوبانگ بین؟)

نە ئەسپ بە تێکۆشان دەتوانیت کەر بکەیت، نە کەریش بە ڕەزامەندی دەبێت بە ئەسپ!
(هەجویری)

* کاتێك دەڕۆیت بۆ سەردانی یەکێك لە کەسە نزیکەکانت کە نەخۆشە، هەوڵبدە پەنجە لەسەر زەنگەکە هەڵنەگریت!

* کاتێك دەڕۆیت بۆ میوانی ماژیکێك بدە بە منداڵە سێ ساڵانەکەتان تاوەکو لەسەر دیوارەکانی خانەخوێکەتان وێنەبکێشێت و خۆی سەرگەرم بکات!

* کاتێك کتێبێك لە هاوڕێیەکت بە ئەمانەت دەخوازیت، بۆ خۆڕۆشنبیرکردن، بۆچونی خۆتان لەپەراوێزی تێکڕای لاپەرەکان بنوسن!

* کاتێك دۆستێکت دوای ماوەیەکی زۆر دەبینیت، پێی بڵێ: چەندە وێران بوویت! زۆر پیر بوویت!

* لەسەر مێزی نانخواردن بە جۆرێك بیبەر بڕژە بەسەر خواردنەکاندا کە بەتەواوی بەهەوادا بلاو ببێتەوەو بچێت بە لوتی ئەوانی دیکەدا!

* کاتێك لەگەڵ دۆستێکدا خەریکی بۆ میوانیەکی گرنگ دەڕۆیت، نەختێك چەسپی دوو قولو بکەرە ناو پێڵاوەکانی، پاشان دەسبەجێ ئەو ناوە بەجێبهێڵە!

* کاتێك منداڵی یەکێك لە هاوڕێکانت دەبینیت کە سەرقاڵی وانەخوێندنە، بۆ ئاسودەکردنی پێی بڵێ: من دڵنیام کە تۆ لە تاقیکردنەوەی نیشتمانی دا دەرناچیت!

* لە جەژنی لەدایکبووندا کاتێك مۆمی دەوری کێکەکە دادەگیرسێنن و کەیسەکە خەریکی نزاکردنە بۆ ئەوەی دوای ساتێك فوو لە مۆمەکان بکات، ئێوە دەستپێشخەری بکەن و مۆمەکان بکوژێننەوە!

* ئەگەر لە میوانی دا توشی خوران بوویت بەسانایی دەتوانیت لە پێش چاوی هەموانداا بۆ چەند ساتێك ناونەفەکی خۆت بخورێنیت!

* لە میوانیەکاندا، تەلەفزیۆن و موزیك بکوژێننەوەو میوانەکان ناچاربکەن تاوەکو بۆ ماوەیەك گوێ لە شیعرەکانی منداڵەکەی ئێوە بگرن و ئافەرینی لێبکەن!

* خواردنەوەکەت بەدەنگی بەرز قوت بدە، هەڵیقوڕێنە!

* ئەگەر لەسەر مێزی نانخواردن، ماست یا زەلاتەهەبێت، دەتوانیت بەشێوەیەکی بەردەوام کەوچکەکەی خۆت بچەقێنیت بەناویاندا و بیکەیت بەدەمتدا!

* لەوساتەی پێ دەنێیتە ناو ئاهەنگێکی لەدایکبونەوە- بەتایبەت منداڵان-هەوڵبدە بە نوکە دەرزی یا جگەرە هەموو میزڵدانەکان بتەقێنیت!

* کاتێك دەستەکانت تەڕەو لەگەڵ کەسێکی تازە ئاشنا دەبیت بۆ مانەوەی بیرەوەری تۆ لە یادگەی ئەودا، هەر بەو دەستە تەڕانەوە تەوقەی لەگەڵ بکە!

* کاتێك لە کۆتایی شەودا لە ماڵی یەکێك لە هاوڕێکانت دێیتە دەرەوە، هەوڵبدە بە هۆڕن لێدانی بەردەوام خواحافیزی لێبکەیت!

* کاتێك ئەدرەسێکت لە کەسێك پرسی و ڕێنمایی کردیت بۆلای چەپ، تۆ سوپاسی بکە و بەرەو لای ڕاست برۆ!

* کاتێك لەناو کۆمەڵێکدا نوکتەیەکت بیست، یەکسەر بە بێژەرەکەی بڵێ: ئەم نوکتەیە زۆر کۆن بوو!

* کاتێك ماڵەوە پڕە لە میوان هەندێکیان بە دووکەڵی جگەرە هەستیارن، تۆ جگەرەکەت داگیرسێنەو بەمەیلی خۆت بیکێشە!

* ئەگەر لە میوانیەکدا، لەگەڵ کەسێك ئاشنا بوویت کە سەری ڕوتاوەتەوە هەوڵبدە لە بارەی دوایین مۆدێلی شامبۆو ڤیتامین و سیشوارو باشترین ئارایشگاو ئارایشتەوە قسەبکەیت!

* سەردانی نوسینگەیەکی زەوی وزار بکە و داوا لە بەڕێوەبەرەکەی بکە ئادرەسی هاوپیشەیەکی خۆی کە بە پێچەوانەی ئەوانەوە مرۆڤێکی سەرڕاستە، بە ئێوەبدات!

* لە میوانیەکاندا جگەرەکەت لە بری تەپڵەك لەناو گوڵدانی گوڵەکاندا بکوژێنەوە!

* کاتێك کەسێك لە ناو گەرماو یا تەوالێتە بەشێوەیەکی نهێنی گڵۆپەکەی لێبکوژێننەوە و دڵنیابە دوای ساتێك، زرمەی کەوتنی کەسی ئاماژە بۆکراو دەبیستیت!

* سەردانی پۆشاك فرۆشێك بکە و دوای ماوەیەك گەڕان بەناو دوکانەکەدا تاقیکردنەوەی دەیان کراس، بەبێ ورتە فرۆشگاکە بە جێبهێڵە!

* بەیانی زوو کاتێك سواری تاکسی بوویت و لە شوێنی مەبەست پیادە بوویت- هیچ پەلەمەکە و هەموو گیرفانەکانی خۆت بدە بەیەکدا وپاشان لە گیرفانی دواوە چەند بیست و پێنج هەزار دیناریەك دەربێنەو بیدە بەدەستی شۆفێرەکەوەو بڵێ (نەختێك خێراتر، چونکە زۆر پەلەمە!)

* کاتێك لەناو شەقامێکدا ناونیشانێك لە کەسێك دەپرسیت دەسبەجێ لە کەسی دواتریش هەمان پرسیار بکە!

* لە میوانیدا کاتێك هەموان بە حەزو تامەزرۆییەکی تایبەتەوە سەیری یاریەکی تۆپی پێ دەکەن، کەناڵەکە بگۆڕە و پاشان بە خەیاڵی ئاسودەوە، سەیری ئەو زنجیرەیە بکە خۆت بەدڵتە!

* لە میوانی دا، کاتێك خانەخوێ کاسەیەکی سەنگینی پڕ لەمیوە لەبەردەم ئێوە رادەگرێت، زۆر بەشێنەیی میوەکان قورس و سوك بکە وباشترین و گەورەترینیان هەڵبژێرە!

* کاتێك هاوڕێکەت بەهۆی قاچ شکانەوە دارشەق بەکاردێنێت، سەری دارەکەی بە ڕۆن چەوربکە!

* کاتێك کێکی ئاهەنگی لەدایکبوتی دۆستێك دەهێنن، دەسبەجێ ناخونەکێکی لێبدەو بیکە بە دەمتدا!

* لەسەر مێزی نانخواردن کاتێك هەست دەکەیت تۆزێك گۆشتی مریشك ماوەو هەندێك لە میوانەکان هێشتا نەیانخواردووە، هەرهەموی هەڵبگرە بیکەرە قاپەکەی خۆتەوە!

* کاتێك هاوڕێکەت خەریکی کارکردنە بەوایەرێکی ڕوتی کارەبایی، بەبێ ئەوەی پێی بڵێیت کارەباکە هەڵبکە!

* کاتێك دۆستێك بە خۆشحاڵیەوە قاتێکی تازەی کڕیوەو لەبەری دەکات و بۆچونی ئێوە دەپرسێت بڵێ (ڕەنگەکەی زۆر ناشیرینە!)
* کاتێك وەڵامی پشکنینێکی دۆستێکتان دەهێننەوە، زۆر راشکاوانە پێی بڵێ (بەداخەوە! دوکتۆر وتی کە تووشی شێرپەنجەی پێشکەوتوو بوویت!) و بەیانی تەلەفونی بۆ بکەو بڵێ گاڵتەم کرد!
* کاتێك لە هاوین دا دەچیتە ناو کۆمەڵێك زۆر بە سانایی گۆرەویەکانت دابکەنە و بیخەرە سەر قەنەفەکان!
* لە میوانیدا کاتێك چات خواردەوە بڵێ: چ جۆرە چایەك دەکڕن؟ زۆر بێتام و بێڕەنگە!
* لە میوانیدا لە کاتی نانخواردن، لەبارەی دوایین جارێك کە توشی سکچون و ڕشانەوە بویت بە هەموو وردەکاریەکیەوە قسەبکە!
* لە مەراسیمی جەژنی لە دایکبونتدا کاتێك دیاریەك دەکەیتەوە بڵێ:(هەروەك ئەمە دوێنێ خۆم کریم!)
* سەری خوێلنەکە نەختێك شل بکە تاوەکو بەیەکەم لێدان بکەوێت و..! بیبەردانەکەش بەهەمان شێوە لێبکە!
* کاتێك سەرمات بووەو دەچیت بۆ میوانی، بەسادەیی بەڕوی ئەوانی دیکەدا پژمە بکە!
* لە کۆڕێکدا کاتێك کۆمەڵێك دەیانەوێت وێنەیەکی جدی بگرن هەرچۆنێکت کردووە هەوڵبدە سەری تۆش لە وێنەکەدا دەربکەوێت!
* بڕۆ بۆ شیرینیەك و بەوپەڕی حورمەتەوە بڵێ دەتوانم تامی شیرینیەکیان بچەژم، دوای بەڵێ کردنی فرۆشیار شیرینیەکانی تریش یەك بەیەك تاقیبکەرەوە، پاشان سوپاسی بکە و شیرینیەکە بە جێبهێڵە!
* لەسەر مێزی نانخواردن بنێشتەکەی دەمت بلکێنە بە پاکەتی کلینسەکەدا تا لەبیرت نەچێت!
* لە میوانی دوای چا خواردنەوە، کلۆشەکرەکەی دەمت بخەرە ناو پیاڵەکەوە، هەستێکی خۆش لای بینەر دروست دەکات!
* کاتێك بەبۆنەی لەدایکبونی کۆرپەیەکەوە دەرۆیت بۆ نەخۆشخانە، لەگەڵ دیتنی کۆرپەکە بڵێ (ئەی کە نابوتە!)
* لە میوانی، قنەجگەرەکەت بخەرە پیاڵەی چاییەکەی خۆتەوە!
* کاتێك دەڕۆیتە میوانیەك دەسبەجێ پانتۆڵەکەت لابە و بیجامە یا تراکسودێك بپۆشە!
* لەمیوانیدا حەتمەن دوای تەواوکردنی خۆراك و خواردنەوەی دۆ یا ساردی، قورپێنە بدە!
* بڕۆ بۆ چەرەسات فرۆشیەك و بە تام کردنی چەند دانە بادامێك داوای لێبکە دوو کیلۆ بادامت بۆ بکێشێت، کاتێك فرۆشیار خەریکی کێشانە داوای لێبکە سەد گرام بادامت بداتێ!
* لە شۆستەکان یا وێستگە قەرەباڵغەکانی میترۆ، لەپڕ بچەمێرەوەو بە کلینسێك پێڵاوەکانت پاك بکەرەوە، لیمەنێکی سەیر لە پشت سەرتانەوە دێتە ئارا!

* بۆ سۆپەرمارکێتێك رۆشتوویت و دە جۆر کالات جیاکردۆتەوە لە قۆناغی پێدانی پارەدا، تەنها شامپۆیەك هەڵبگرەو بڵێ(تەنها ئەمەم دەوێت!)

* کاتێك منداڵێك پاسکیلە سێ تایەکەیت نیشان دەدات، بۆ ئەوەی بزانیت تۆکمەیە چەند خولەکێك سواری بە!

* لە میوانی و لە ناو کۆمەڵی میوانەکاندا، بکۆکەو تف و بەڵغەمەکەت بەوپەڕی ئارامیەوە بکەرە ناو کلینسێك پاشان کلینسەکە بخەرە سەر بەردەوریەکەت!

* لە ناو کۆمەڵدا نیوەی پەنجەت بکە بە لوتدا و بەوپەڕی ئارامیەوە خەریکی پاك کردنەوەی لوتت بە!

* کاتێك دەچیتە سەردانی دۆستێك کە توشی نەخۆشیەکی گران بووە، بۆ دڵدانەوەی ئەو باسی باردۆخی هاورێکت بکە کە دوچاری هەمان نەخۆشی بووەو پاش ماوەیەك مردووە!

* لە میوانیدا لوتی خۆت بخەرە ئامێزی کلینسێك و بەهەموو هێزێکتەوە مش بکە، پاشان کلینسەکە بکەرەوەو بۆ چەند ساتێك لێی رامێنە و ئینجا بیخەرە ناو یەکێك لەبەر دەوریەکان!

* کاتێك منداڵێك ئۆتۆمبیلە کۆنترۆڵەکەی خۆییت نیشان دەدەات هەوڵبدە بەوپەڕی تواناتەوە ئیشی پێبکەیت تاوەکو باشی بزوێنەرەکەیت بۆ دەربکەوێت!

* لە میوانیدا کاتێك خانەخوێ مژوڵی هێنانی چا و میوەیە بۆ میوانەکان، هەوڵبدە پشتیەك فرێبدەیتە بەر پێی یالانیکەم لاقت درێژ بکە!

* کاتێك دەتەوێت هەواڵێکی ناخۆش بەکەسێك بدەیت، هەوڵبدە کۆتایی شەو بێت یا بەیانی زوو، ئەویش بە قسەیەکی کورت و رون بڵێ(فلانەکەس مرد!)

* کاتێك دەتەوێت بەشداری چلەی ماتەمینی یاپرسیەك بکەیت بەجلو بەرگێکی کراوەو دەم بەخەندەوەوە بەرەو روی خاوەنی پرسەکە برۆ تا ئەو کاتەی لە مەراسیمەکەدایت واز لە پێکەنین و گاڵتەو گەپ مەهێنە، چونکە خۆش مەشرەبی بەخششێکی گەورەیە.

* کاتێك بەشداری مەراسیمێکی زەماوەند دەکەیت و بوك و زاوا بەرەو لای تۆ دێن بڵێ(بەپێی ئەو ئامارانەی کە من وەرم گرتووە واانازانم ئێوەش زیاتر لە ٦ –٧مانگ پێکەوە بژین، ئەگەر شایەتی جیابونەوەتان ویست من ئامادەم!

* کاتێك لە مەجلیسێکی میوانیدات و بۆ یەکەمجار کەسێك دەبینیت، لالەنکیەك بەجۆرێك توێکڵ بگەرەوە کە پێی نەزانرێت، پاشان توێکڵە خاڵیەکە بخەرە سەر بەردەوریەك و لەبەردەمی ئەو دابینێ!

ئەمەش لەمەڕ باسی بەناوبانگ بوون،

بێگومان ئەگەر ئەم حاڵەتانە ئەنجام بدەیت،

بە خێرایی ناوبانگ دەردەکەیت و دەناسرێیت.

٥ بەلام پرسیارێك: بابەتەكانی ئەم بەشە چ كاریگەریەكیان لە سەر بیركردنەوەی تۆ بەجێهێشت؟

تكایە بینوسە:

....

باشە ئەمەش گوڵاوی سەرمۆری ئەم بەشە، ئێستا پێكەوە چاوێك دەگێڕین بە پوختەی بابەتەكاندا

پوختەی بابەتەكان:

* هەر كۆتاییەكی باش، پێویستی بە سەرەتایەكی باش هەیە!

* هەموو سپێدەیەك بە زەردەخەنەو ناوی حەزرەتی دۆستەوە دەست پێبكە!

* نیایش و موزیك لە هۆكارە گرنگەكانی دەسپێكردنی رۆژێكی باشن!

* بەماچێك هاوسەرو منداڵەكەت لەخەو هەستێنە!

* شادی هەروەك پەتای سەرما گوازراوەیە!

كەواتە هەوڵبدە كارگەی شادی بیت!

* تەنها تا كاتژمێر دەی بەیانی ڕوخۆش و دەم بەخەندەبە!

*هاوسەر و منداڵەكەت بەناو و یادی خوا بسپێرە!

* بەبێ هیچ بیانویەك مەشقی شادبوون بكە!

* بەجۆرێك بچۆرە پێشوازی هاوسەرو منداڵەكەت وەك بڵێیت ئەوان هەرگیز ناگەڕێنەوە بۆ ماڵ!

* ماچكردن، سادەترین كارە بۆ وتنی (خۆشم) دەوێیت كەواتە لەدەمی گەڕانەوەی ئەندامانی خێزان، ئەوان ماچ بكە!

* ڕومەتی گەرمی ئەوان ماچ بكە، بەرلەوەی كێلی سادوسڕی مەزارەكەیان ماچ بكەیت!

* باشترین شێوازی كردارەكی سوپاسگوزاری شادومان بوونە!

* كاتێك دەچیتە ماڵەوە بەم هزرەوە برۆ كە ئەمە دواین جارە كە خێزانەكەت دەبینیت!

هەرچەند هیچ گرەنتیەك لە گۆڕێدانیە!

* ئەندامانی خێزانەكەت بەپەیڤی ناسك و جوان بانگ بكە!

* گەیاندنی هەواڵە خۆشەكان، كاتی ناوێت!

* ڕاگەیاندنی هەواڵی ناخۆش كات و ساتی گونجاو و پێشەكی و زەمینەسازی دەوێت!

* گفتگۆی تەلەفونی بۆ ئاستی زەرورەت كەمبكەرەوە!

* كاتێك دێیتەوە بۆ ماڵەوە خۆت بشۆو بۆنی خۆش لەخۆت بدە، نەك كاتی چونە دەرەوە لەماڵ!

* چەند جوانە خواردن و حەمامكردن و چونەسەر ئاوی تۆ سوك و ئاسان بێت!

* ڕۆژە پشووەكان بە حەمامكردن و بۆنی خۆش لەخۆدان دەست پێبكە، تاوەكو خێزانەكەت چێژوەربگرێت لە بوونی ئێوە لە پەنای دا!

* کاتێك بۆ کەسێك زەنگ لێدەدەیت و دەتەوێت قسە بکەیت سەرەتا پرسیاری لێبکە کاتی پێویستی بۆ قسەکردن هەیە یان نا!

* ئەگەر موخاتەبەکەت فەرمانبەرە هەوڵبدە -ئەگەر زەرور نەبوو- دوای کاتژمێر ٩ ی بەیانی پەیوەندی بکەیت!

* لەکاتی وتنی هەواڵی ناخۆشدا ئارام و لەسەرخۆ، سەرەتا ناوی کەسەکە بهێنە و پاشان ئەو کارەساتە ناخۆشەی بەسەری هاتووە باس بکە!

* بەبیانوی بەزەیی هاتنەوە بەگوێی بەرامبەرەکەتدا، تکایە لەکاتی گفتوگۆی تەلەفونیدا کۆکە مەکە!

* قەلەرەشەی هەواڵی ناخۆش مەبە! کەهەواڵی ناخۆش لە بەیانی زودا بەگوێی ئەوانیتر دەگەیەنیت!

* هەرگیز! هەرگیز! لەبەر هیچ هۆیەك پەیوەندی تەلەفونی بە گریان دەست پێمەکە!

* بۆ پەیوەندی تەلەفونی نا زەروری لە رۆژە پشووەکاندا پێشنیاز دەکەین: بەیانیان کاتژمێر ١٠ بەدواوە، دوای نیوەڕوان کاتژمێر ٥ بەدواوە پەیوەندی بکەن!

* میوانەکەتان لانیکەم هەفتەی پێشوو، لەڕێی تەلەفونەوە و بەرەسمی بانگهێشت بکە!

* بۆ بانگهێشت کردنی میوان هەرگیز پەنا بۆ تێوەندگیر مەبە!

* هەرگیز بە پێڵاوەوە مەچۆر هیچ ماڵێك، و رێگەش مەدە هیچ کەسێك ئەم کارە بە تۆ بکات!

* هەمیشە کەسانی بچوکتر بەگەورەتر بناسێنە!

* کاتێك میوانت هەیە، بەچاوەکانت بڵێ کە زۆر خۆشحاڵیت!

* کەسانێك بۆ میوانی بانگهێشت بکە کە پێکەوە تیمێکی شادی پێکبێنن!

* لە کاتی ناساندنی خانماندا، سەرەتا لایەنی بەرامبەر بناسێنە!

* لەبری تەشەریفاتی رواڵەتی، هەوڵبدەن کە میوانەکەتان لە پاڵ ئێوەدا هەست بە ئاسودەیی بکات!

* جیاوازی بکە لە نێوان خاکیبوون و ماستاوچێتی دا!

*بۆ تەوقەکردن پەلەمەکە ئەگەر لایەنی بەرامبەر لەڕوی تەمەنەوە لە ئێوە گەورەترە یا ئافرەتە بهێڵە یا ئەوان دەست پێشخەرین!

*هەمیشە کەسێك ماچ بکە کە ئەویش حەز بەماچکردنی ئێوەبکات!

* لەگەڵ کەسێکدا کە تازە ئاشنا بوویت، یەکسەر مەبە بەپورزا واتە بەناوی گچکە بانگی مەکە!

* لەکاتی ماچکردن، هەوا ماچ مەکە، گۆنای کەسی بەرامبەر ماچ بکە! بەرلە ماچکردنی نەوجەوانان -کە هاوڕەگەزی خۆت نیە- نەختێك بیربکەرەوە رەنگە دایك و باوکی بەم کارە رازی نەبن!

* گوڵێك میوان هێناویەتی و خستوتە نێو گوڵدانێك لە پێش چاوی داینێ، ئەم كارە جۆرێك لە پێزانینە!

* شیرینی و چوكلێتێك كە میوانەكەتان هێناویەتی و دوای دانانی لەناو جێگە چكلێتێكدا پێشكەشی ئەوانیتریشی بكە، بەم كارە رێزو ئەرزش بۆ میوانەكەتان دادەنێن!

* كاتێك دەتەوێت لەگەڵ كەسێكدا سەری قسە دابمەزرێنیت بەناو پسپۆریەكەیدا رۆبچۆ!

* پێشوازیكردن بە خواردنەوەیەك دەست پێبكە، بەلەبەرچاوگرتنی وەرزەكانی ساڵ!

* لە كۆتایی میوانی دا، دیاریەك كە بۆیان هێناون بكەنەوەو تەنانەت ئەگەر بە(درۆ)ش بێت بڵێن(چەند سەیرە ئەمەمان پێویست بوو چەند جوانە!)

* خانونی هێژا!

ئەگەر بڕیار بولیە مرۆڤەكان ئەندامانی جەستەیان نیشانی یەكتر بدەن، پێویستی بەم هەموو جل و بەرگە نەبوو، كەواتە لەكاتی دانیشتن و شوێن گۆركێدا وریای خۆت بە!

* هەوڵبدە تۆ جل لەبەر بكەیت، نەك جل تۆ لەبەر بكات!

* جل و بەرگ بۆ ئاسودەیی تۆیە نەك ئازار!

* كەماڵەوەیت توێكڵ گرتنەوەی میوە ئەزمون بكە بۆ ئەوەی لە میوانیەكاندا شەرمەزار نەبیت!

* شیاوترین شێوازی نوێژ و نیایش لە میوانی دا: ئارام وبێدەنگ، زەحمەت دروست نەكردن بۆ ئەوانیتر و دور لە چاوی كەسانیتر ئەنجامدانیەتی!

* پێكەوە پێكەنین و ئەوانیتر خستنە پێكەنین نیعمەتێكی گەورەیە كە هەموو كەسێك نیەتی، بەلام سنورەكەی رەچاوبكە!

* نوری (W. C) لە زۆری پێشوازی كە پڕە لە میوان تەنها دەرگایەكی ناسكە كەواتە وریابە!

* خانمی بەرێز!

باوەڕبكە تەنانەت میزكردنی ئێوەش دەنگی هەیە، كەواتە یا سیفۆنەكە راكێشە یا بەلوعەی ئاوەكە بكەرەوە، تاوەكو دەنگ نەیەتە دەرەوە!

* خانمی هێژا!

جوانی، ناسكی و نەرمونیانی ژن بەخۆداپۆشین و پۆشتەیی دەرونی ئەوەوەیە كەواتە بەجۆرێك بجوڵێرەوە كەس هەست نەكات تۆ لە دەورەی سوڕی مانگانەدایت!

* جارێك بەتەنها دانیشەو لەزەینی خۆتدا هەڵەگەورەكانی پەنجە گچكەكانی خۆت بەرجەستە بكە:

* پەنجە كردن بە لوتدا.

* پەنجە كردن بە گوێچكەدا.

* پەنجەكردن بەدەمدا بۆ پاككردنەوەی پوك.

* خوراندنی سمت و سێبەنە.

* خوراندنی ناوەنەفەك.

*مش كردن.

* ڕێكخستنی شایلەی ستیان.

● (بەراستی مایەی شەرمەزارین!)

* دیتنی ڕازاندنەوەی سفرە چێژێكی بینایی یە تكایە لەدەستی مەدەن!

* تكایە لە خواردندا، وەك مرۆڤە مەدەنیەكان بە ئارامی و لەسەرخۆ بجولێنەوە تا چێژ ببەیت!

*هیچ پاساوێكی نیە كە تۆ لەكۆتایی ناخواردن دا سوپاسی خانەخوێ بكەیت!

* تكایە سوب و شۆربا هەڵمەقوڕێنە!

* تكایە فوو لە پاروەكەت مەكە!

* لەكاتی نانخواردن، بەكورتی،پوخت، شیرین، دڵگیر قسەبكە!

* تكایە لاپەڕەی ڕوداوەكانی ڕۆژنامە واز لێبێنە بۆ دوای نان خواردن!

* ئەگەر میوانیت زەحمەتەكەت دوو چەندان مەكە و مەڵێ:

*من ماستی بێ چەوری دەخۆم!

* من پێویستە سەركە بە خواردنەوە بخۆم! ودەیان حاڵەتی هاوشێوەی دیكە!

* تكایە لە كاتی نان خواردندا ژاوەژاوی دەنگی دروست مەكە:

*ملچە ملچ مەكە!

* بە هەڵقوڕاندن ئاو مەخۆ!

* كەوچك و چەتاڵ مەهێنە بە قاپەكەتدا!

* كەوچك مەدە لە ددانت!

* قوڕپێنە قەدەغەیە! سوپاسكردنی خەڵك و خالق لەدوای نان خواردن فەرامۆش مەكە!

* لەكاتی خواحافیزی دا لە ناوجەرگەی شەودا ڕەچاوی باری دراوسێكان بكە:

*تەنها جارێك خوداحافیزی بكە!

*لەڕاڕەوەكەدا قەپ و قاڵ مەكە!

* وەك منداڵی بەشەر سواری ئۆتۆمبیل ببە!

* لەو نیوەشەوەدا هۆڕێن لێمەدا!

* كاتێك نانی خانەخوێیەكە هێشتا لە گەروتان نەچۆتە خوارەوە، دەست بە زەمكردنی مەكە!

* هەموو مرۆڤە سوك و بێزرخەكان بە خێرایی شۆفێری دەكەن!

*دوو شت مستی تۆ دەكاتەوە: شۆفێری! ناخواردن!

* وەك پارەی وردە مەبن كە دەنگی زۆری لێوەدێت.

شۆفێریش بەم چەشنەیە!

* هەرگیز بە هۆڕێنی ئۆتۆمبیل سلاو و خواحافیزی مەكەن!

* ئەگەر كیسەیەكی بچوك بخەیتە ناو ئۆتۆمبیلەكەت بەمجۆرە شەقامەكان پڕ نابن و بۆگەن ناكەن!

* زۆربەی ئەو کەسانەی لە شۆفێری دا پەلە دەکەن لەهەموو کەسێك بێکارترن!
* باشترین فۆرمی لێخوڕین ئەوەیە لەکاتی گەیشتنە شوێنی مەبەست، سەرنشینەکەت لێوان بێت لە ئارامی!
* شێوازی لێخوڕینی ئێوە نمایانگەری کەسێتی ساغ یا نەخۆشی ئێوەیە!
* **مرۆڤ بوون پەیوەندی بە بڕوانامەی خوێندن یا سەروەت و سامانی تۆوە نیە، کەواتە وەك مرۆڤ شۆفێری بکە!**
* بەرلەخەوتن هەوڵبدە حەمام بکەیت و خۆت بۆنخۆش بکەیت!
* هەمیشە لەسەر لای ڕاست بخەوە!
* خواردنەوەی پەرداخێك شیر یارمەتیەکی زۆری باش خەوتنی ئێوە دەدات!
* هیچ کاتێك تا خەو نەتگرێت مەچۆرە ناو پێخەفەکەت!
* کاتژمێرێك بەرلەخەوتن، لە خواردن و جگەرە کێشان دوربکەوەرەوە!
* ئەگەر میوانیت هەرگیز لەبارەی چۆنیەتی ڕازاندنەوەی کەلوپەلی ناوماڵی خانەخوێ بۆچونی خۆت دەرمەبڕە، مەگەر ئەودەمەی خانەخوێ داوایەکی لەوجۆرەت لێبکات!
* تکایە گەدەی خۆت لێوڕێژ و سەرڕێژ مەکە لە خواردن و ساردەمەنی، شوێنێکیش بۆ هەناسەدان بهێڵەوە!
* چاو پەنجەرەی دڵە، کەواتە پاراستنی پەیوەندی چاوبەچاو گرنگە!
* ژامێرێکی جوان و ڕێکوپێك و ڕازاوەت هەبێت چونکە ئەم کارە یارمەتی متمانە بەخۆبونی ئێوە دەدات!
* بەچاوەکانی خۆت تەڕوپاراوبە و بەم پێیە شادی بۆ ئەوانی دیکەش دەگوازیتەوە چونکە شادی گوازرایەوە!
* ئەگەر بێدەنگ بیت تا ئەوانیتر تۆ بهێننە قسە زۆر باشترە لەوەی هێندە قسەبکەیت تا ئەوانیتر بێدەنگت بکەن!
* لەکاتی گفت و بەڵێنی دیداردا سێ شت گرنگە: ١- بەروار ٢- کات ٣- شوێن کەهەرسیانیان پێویستە تەواو ڕون و دیاریکراوبن!
* بڕیار و وادەی دیدارەکەت لە دەفتەر یا ڕۆژ ژمێرەکەتدا یاداشت بکە!
* ئەگەر لە ڕۆژ ژمێردا یاداشتی دەکەیت هەوڵبدە ڕۆژێك پێشتر یاداشت بکەیت، تاوەکو بەدیتنی ئامادەیی پێویست بۆ سەینێی دیارەکە بەدەست بێنیت!
* ئەگەر لەگەڵ خانمێکدا بڕیاری چاوپێکەوتنت هەیە هەوڵبدە چارەکێك پێشتر لەشوێنی دیاریکراو ئامادەبیت!
* ئەگەر دەتەوێت لەوادەی دیاریکراودا بگەیتە شوێنی دیدار وایدابنێ بلیتی فڕۆکەت هەیە کەلەسەری کاتژمێری دیاریکراودا فڕۆکەکە دەفڕێت!

*ئامادەبونی تۆ لەشوێن و وادەی دیاریکراودا، نیشانەی پێگەیشتوویی فیکری ئێوەیە !

* هەمیشە پانزە خولەك كورتهێنان بۆ وادەی دیدارەكەت دابنێ و رایبگەیەنە !

* لەكاتی چونە ناو هەر شوێنێك، مافی پێشكەوتن بۆ خانمانە !

* كاتی سەركەوتن بەپلیكانەدا، پیاو لە پێشەوەو خانم لە پاش ئەوەوە دەجولێت !

* كاتی هاتنە خوارەوە لە پلیكانە، پیاو لە پشتەوەو خانم لە پێشەوە، ئەگەر پێویستی كرد دەتوانن بە تەنیشت یەكەوە بێنە خوارەوە !

* جیاوازی نێوان ڕوخۆشی و سەرسەری بوون، لەماناداا زۆر فراوانە، و لە كردەوەشدا بە ئەستوری توێكڵی پیازە !

* تكایە منداڵەكەتان لەماڵەوە پەروەردە بكەن نەك لە میوانی !

* جۆری دیاری، نەك نرخەكەی، نیشانەی ئاوەزی دیاری هێنەرە !

* هەرپارویەك كە بەنانەوە دەخورێت، هێندە گەورە مەیگرە كە ناچار بیت، بەددان بیكەیت بەدوو لەتەوە !

* لەدوو حاڵەتدا حەتمەن دەستەكانت بشۆ:

* پێش نانخواردن! * پاش نانخواردن!

* ماچكردن نیشانەی ترۆپكی شەوق و شادی و ویستنی مرۆڤە، كەواتە وردبن! ئەوكەسەی ماچی دەكەن هەمان هەستی بەرامبەر ئێوە هەبێت!

* هەمیشە یەكەمین كاریگەری، باشترین و دوایین كاریگەریە !

* كارێك مەكەن كە ئاشناكانتان بەدیتنی ئێوە ئاواتی چونە دۆزەخ بخوازن!

* مەحەبەت باشە، بەلام مەحەبەتی خۆتان پێشكەشی دەستێك بكەن ڕۆژێك پێتان بگرێت!

*بەجۆرێك جلوبەرگ مەپۆشن كە هەموان لەبری ئەوەی ئێوە ببینن سەیری جلەكانتان بكەن!

* نیایشكردن پەیوەندی تایبەتی نێوان ئێوەو خالیقە، نەك نمایش كردن بۆ خەڵك!

* چلك و چەپەڵی لوت(چڵم): كۆبونەوەی پیس بونەكانی دەوروبەرمانە كە بەچاو نابینرێن بەلام هێندە پیسیان هەیە كە پارچەیەك پیسایی هەیەتی، كەواتە پەنجە بە لوتدا كردن بە سادەیی وەرمەگرە !

* لەسەرەتای پەیوەندیە تەلەفونیەكاندا لەبری بەكارهێنانی پەیڤی نامۆی (ئەلو) وشەی (سلاو) بەكاربێنە !

* خویەكی زۆر هەڵەیە لەكاتی خواردنەوەی چای دیشلەمەدا كلۆشەكرەكە تا گرێیەكی پەنجە بچەقێنی بەناو پیاڵەكە دا، تكایە ئێوە لەو كەسانە مەبن!

* كاتێك كەسێك لەگەڵ ئێوە دەدوێت و تۆ خەریكی ئیشێكی دیكەیت و بە موخاتەبەكەت دەڵێیت (گوێم لێتە !) واتە قسەكانی تۆ هیچ بەلامەوە گرنگ نین و ئەم كارەش بالاترین شێوازە بۆ سوكایەتی كردن بە موخاتەب!

خۆت لە پژمەی دەنگدار دوربخەوە !

* ڕیزکردنی کورسیەکانی مێزی نانخواردن، کاتێک بەکارناهێنرێن پێویستە بەجۆرێك بن کە یەك لەسەر سێی لەژێر مێزەکەدا بێت و باقی کورسیەکە لەدەرەوە بێت !

* هەرلەبەر هەموو ڕۆژێك لەکاتی گەرانەوە بۆ ماڵەوە، حەمام بکەیت و گۆرەویەکانت بشۆیت !

* کاتێك جگەرە دەکێشیت: وریابە دوکەڵەکەی نەکەیت بەسەروچاوی بەرامبەردا !

* باوێشکدان بەڕوی کەسێکدا کە لەگەڵ ئێوە خەریکی قسەکردنە، واتە هیچ تاقەتی تۆم نیە !

* پەنجە بە لوتدا کردن، پژمە بەبێ دەستماڵ، کۆکە کردن، بەڕوی ئەوانیتر و باوێشکدان هەرهەموویان دەربڕی کەسێتی لاوازی کەسی ئاماژە بۆکراون !

* بۆ ژوان و سەرجێی لەگەڵ هاوسەرەکەتدا پێش وەخت بەرنامەڕێژی بکە !

* سەرجێی بە شێوازە دروست و شایستەکەی واتە چێژی زۆر و تەواو بردن لە نیعمەتە حەلاڵەکانی ژیان، کەواتە فێری ببن !

* کورت و پوخت قسەبکەن !

* ئەگەر نازانیت مەڵێ !

* ڕاشکاویە بەلام چەپەڵ مەبە !

* سوپاسگوزاریە !

* بەدەنگی بەرز قسەمەکە !

* خۆش خوویە !

* بەتەشەرەوە قسەمەکە !

* بەهەڵەی ئەوانیتر پێمەکەنە !

* فەخر فرۆش مەبە !

* چاکە بکەو چاکەی ئەوانیتر لەبیرمەکە !

* خراپە مەکە و خراپەی ئەوانیتر لەبیربکە !

* بەڕوخۆشیەوە قسەبکە !

* ئەگەر ناتوانیت پێبکەنیت و پێبکەنێنیت لانی کەم دەم بەخەندە بە !

* لەکاتی پێویستدا تورەممەبە، واخۆت بنوێنە کەتورەیت !

* جارویار قسەکەت بخۆرەوە تا قسە نەخۆیت !

* لە دانیشتنەکاندا نەهێندە نهێنی ئامێزبەو لە بێدەنگی دا ڕۆبچۆ کە ترسناك بێتە بەرچاو نەهێندەش ساف و سادەو دەم کراوەبە کە وابێیتە بەرچاو جێگای متمانە نەبیت !

* هەرگیز مەهێڵە ئەوانیتر هزرەکانت لە سیماتدا بخوێننەوە !

* ستایش و پیاهەڵدانی بەجێ لەو کەسانەی کە لە ژێر دەستی تۆدان، خۆراکی ڕۆحیی ئەوانە !

* مرۆڤە بچوکەکان دوو چاوەروانیان لە دەوروبەرەکەیان هەیە:

* دەستخۆشی * خۆشەویستی

و مرۆڤە گەورەکان، بەبێ هیچ چاوەڕوانیەك تەنها مەحەبەت دەنوێنن!

* پێناسەو پێهەڵدانی بەجێ زۆر باشە، نابەجێ و زیادەڕەوی، ماستاوکردن و مەرایی یە!

* ئەگەر ئێمە دەرك بەوە بکەین بەرامبەرەکەمان چ بابەتێکی پێخۆشە، چ شتێکی بەلاوە ناخۆشە، لێکگەیشتن لەگەڵ ئەودا زۆر ئاسان دەبێت!

* هەرکاتێك ڕوبەڕوی گلەیی و سکالای ئەوانیتر بویتەوە لەمەڕ خۆت، دڵنیابە کە ئەودەمە، وادەی گۆرانکاریە لە خۆتدا!

* بۆ نفوزکردنە ناو ئەوانیتر دەبێت لە پێداویستیەکانیان نزیك ببیتەوە، و سەلیقەو حەزەکانیان لەبەرچاو بگریت!

* پیاهەڵدان و دەسخۆشی بەجێ، متمانە بەخۆبون بە موخاتەب دەبەخشێت و هەروەها خۆشەویستی تۆ لەدڵی ئەودا زیاد دەکات!

* باشترین شێواز بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بۆچونێکی جیاواز ئەمەیە کە- ئەگەر زیانێك بە ئێوە ناگەیەنێت- بە بۆچونی بەرامبەرەکەت قایل بە!

*** بۆ بایەخدان بە ئەوانیتر، بەشێك لەو کارەی کە خۆت بە سانایی دەتوانی ئەنجامی بدەیت، بە ئەوانی بسپێرە و دوای تەواوبوون، بەشان و باڵی کارەکەیاندا هەڵبدە، بەم پێیە هەم متمانە بەخۆبونی ئەوانت زۆرکردووە و هەم پەیوەندی خۆت لەگەڵ ئەوان مکوم کردووە!**

* جاروبار بهێڵە ئەوانیتر چاکەکانی ئێوە هەرچەند بەکەمیش بێت قەرەبوو بکەنەوە، تالەم ڕێیەوە هەست بە ئاسودەیی بکەن!

* چەند جوانە کە ئێوە پێرستێکتان لەو شتانەی مایەی حەزو خولیای دۆستەکانتانە لە زەیندا بێت، بۆنمونە:

* ئەو چای کەم ڕەنگ دەخوات.

* ئەو ساردەمەنیەکەی بە بێ سەهۆڵ دەخواتەوە.

* لەناو میوەکاندا زۆر حەزی لە لالەیە.

* ئەگەر یاداشتێك بەبیانوی لەدایکبوون، سەرکەوتن و ساڵرۆژی هاوسەرگیری و هتد ... بۆ کەسێك دەنوسیت، ناوە بچوکەکەشی بنوسە چونکە کەسەکان هەست دەکەن کەوتونەتە بەرچاو کاتێك ناوی بچوکی ئەوان باس دەکەیت!

* ئەگەر بریارە لە دانیشتنێکدا چاوت بەکەسێکی گرنگ بکەوێت، پێشوەخت هەندێك زانیاری لەبارەی ئەوەوە بەدەست بێنە وەك:

* خەڵکی چ شارێکە.

* ئاستی خوێندن.

* خێزاندارە یا ڕەبەن.

* دەروونشیکارە یا مارزگان یا هەرهامبەر،
دەرئەنجامەی ئەم حاڵەتانە!

* بەدەستهێنانی دڵسۆزی و نفوزکردنە ناو ئەوانیتر وەك کردنەوەی قەڵاو شورایەکی دژوارە، بەم پیاوانەی کە ئێمە پێویستیمان بە چەك و تەقەمەنی نیە، بەڵکو پێویستمان بە دەرك کردن و ژیانی، هۆشیاری و خۆشەویستی هەیە! سادە بنوسە، سادە قسە بکە، چونکە خەڵك لە قسەی کەسێك تێنەگەن، لێی دوردەکەونەوە!

* ئەگەر لە ژیانی کەسە سەرکەوتووەکان وردبیتەوە، تێبینی دەکەیت کە ئەوان کەمتر قسە دەکەن و زیاتر بیسەر بوون!

* باشترین سوپاس و جوانترین ڕێزدانان بۆ بەرامبەر ئەوەیە کە بەوردی گوێ قسەکانی شل بکەیت!

* یەکێك لە ڕێگا دڵنیاکانی هێنانە قسەی کەسەکان ئەمەیە کە ڕێز لەو شتانە بگریت کەبەلای ئەوانە وە خۆشەویستن، زانیاریەکانی ئەوان زیاتر لەوەی کە هەیە نیشان بدەیت!

* گرنگ قسەیەك نیە کە دەیکەیت، گرنگ ئەو قسەیە کەنایکەیت!

* خراپتر لەوەی کەسێك لەبارەی ئێمەوە قسەبکات ئەوەیە کەسێك لە بارەی ئێمەوە قسە نەکات!

* لە بەرخوردی ڕۆژانەی خۆت لەگەڵ ئەوانیتر، کۆمەڵێك هێمای پۆزەتیف وەك: بازوی کراوە، لەپی دەستی دیار، پاڵدانەوە بۆ پێشەوە و زەردەخەنەکردن دەبێتەمایەی ئەوەی کە ئەوانیتر لە بوونی تۆ چێژوەربگرن و هەروەها بکەونە ژێر کاریگەری تۆوە!

* بۆ ئاسانکردنی گفتوگۆ و کاریگەری جێهێشتن لەسەر بەرامبەر تەنها زەردەخەنە بکە!

* لەکاتی مرۆڤەکان مەڕوانە، سەیری دەرەوەیان بکە!

* دوای کۆتایی هاتنی هەر میوانیەك، هەرگیز لەبارەی مرۆڤەکانەوە داوەری مەکە!

* گەرموگوڕ و کورت و پوخت قسەبکە!

* باشترین شێواز بۆ خۆپاراستن لە مشتومڕ، دورکەوتنەوەیە لێی!

* لەکاتی گفتوگۆو راوێژ لەگەڵ ئەوانیتر هەرگیز مەڵێ:
(ئەوبابەتەی کە من دەیڵێم باشترە!)
بەڵکو بڵێ: ئێوە چ ڕێگەیەك پێشنیاز دەکەن؟
و دوای بیستنی پێشنیازەکەی ئەو بڵێن:
بۆچونتان لەبارەی ئەم پێشنیازەوە چیە؟
ساتەکانی ژیان دەرك بکەن!
لەنێو تێریوونی دوکەڵ و ئاسن دا چەند ساتێك بۆخۆت تەرخان بکە، تاوەکو گوڵێك بۆن بکەیت و چاوببڕیتە چاوەکانی منداڵێك!

* لەبەراوردکردن دوور بکەوەرەوە! چونکە بەراوردکردن مرۆڤ دوچاری لە خۆبایی بوون یا خۆبەکەم زانین دەکات!

* لە لاپەرەی رۆژمێرەکەتاندا(بەر لە دەستپێکردنی هەر مانگێك) بەرواری لەدایکبوونی ئازیزەکانت بنوسە تاوەکو لە کاتی دیاریکراودا، خۆشەویستی و میهرەبانیان پێببەخشیت!

* بەرزنرخاندن باشترین مامەڵەی وزەی پۆزەتیڤە، کاتێك بە تەلەفونێك یاخود یاداشتێك سوپاسی کەسێك دەکەیت لەراستیدا ئەم وزە پۆزەتیفەت سەرەتا بەخۆت ڤاکسین کردووە پاشان بە ئەو!

* لەرادەبەدەر بایەخ بە پارەمەدە! ئەمرۆ سەلمێنراوە کەسانێك کە پارە ئەولەویەتی یەکەمیان پێکدەهێنێت، زیاتر لە ئەوانیتر دوچاری ستێرس و نیگەرانی و دواجار خەمۆکی دەبن!

* **لەبیرت نەچێت: پەزامەندیە مادیەکان تەمەنێکی کورتیان هەیە!**

* هەوڵبدە لە دۆخی قەیراناوی و دژواردا، روخۆش بیت و زەردەخە بکەیت، چونکە لە هەلومەرجی باشدا تەنانەت مەرەکانیش خۆشحاڵن!

* زۆرترین دوژمنەکانی ئێمە کەسانێکن کە لەلایەن زمانی ئێمەوە گەزراون!

* کەسانێك کە لەش ولارێکی جوانیان نیە بە جل و بەرگێکی کەشخەوە باشتر دێنە بەرچاو!

هەواڵە ناخۆشەکانیش بەم چەشنەیە

ئەگەر ئەوان لە بەرگی وشەگەلێکی نەرم و ناسکدا بپێچینەوە!

*کاتێك لەگەڵ بۆچوتی کەسێکدا نیت وياخود لەکاتی گفتوگۆدا، ئەو کەسە بابەتێك باس دەکات کە تۆ لەگەڵی نیت هەرگیز مەڵێن (من لەگەڵ ئەم قسەی تۆ نیم!)

بەڵکو بڵێ(فەرمایشتەکەی تۆ جوان و شایستەیە بەلام بۆچونی من ئەمەیە کە...!)

* بۆ تێگەیاندنی بەرامبەر لە بابەتێك هەرگیز بەزمانی فەرماندان قسەمەکەن!

* چیرۆکێکی خۆش بە زمانێکی شیرین بگێرەوەو لە کۆتایی دا پرسیاربکە:(بۆچونی تۆ چیە؟)

* گوێم لێتە! واتە تۆ قسەبکە و من منیش کاری خۆم دەکەم چونکە قسەکانی تۆ بەلامەوە گرنگ نین!

*گوێگرتن هێشتا هەم سادەترین، و باشترین پەرجوترین رێگای خۆشەویست بوونە!

* ئومێدت بە هیچ کەسێك نەبێت جگە لە خودا!

* بەراستگۆیی قسەکردن، تۆ دەکات بە خۆشەویست ترین و ئازیزترین!

* بە قسەوباسی بێهودە وزەی خۆت بەفیرۆمەدە!

* باشترین رێگای شاودومانی ئەوەیە کە بۆ کەسێك کە هیچ کاتێك ناتوانێت چاکەی تۆ قەرەبوو بکاتەوە و سوپاست بکات، کارێك ئەنجام بدە!

* هەندێ جار متمانە سەرەتای فریوخواردنە، وریابە!

* تەنها دیاری راستەقینە، بەشێك لە خودی خۆتە!

* پیاهەڵدانی ئەوانیتر وەك میوانداری کردن وایە، چاوەروانی وەلامێك بەهەمان شێوە مەبە!

* کەمتر کەسێك چنگ دەکەوێت کە کاتێك بۆ بابەتێکی سەرگەرمی دەگەرێت، نەکەوێتە باسی بابەتە نهێنی و رازئالودەکانی دۆستانەوە!

* باوکم هەرگیز بەمنی نەوت چۆن دەژیێت، ئەو ژیاو رێگەی بەمن دا بە تەماشاکردنی، فێری ژیان بیم!
* زمان تاڵ مەبە: واتە بەجۆرێك قسەنەكەیت كە ئەوانیتر برەنجێن، ئەگەر واهەست دەكەیت قسەكەی تۆ دەبێتەمایەی ئازاری ئەوانیتر یا مەیڵێ یا ئەگەر پێویستی كرد ریتم و ناوەرۆكەكەی بگۆرە!
* شادی خۆت بەهیچ شت و هیچ كەسێكەوە پەیوەست مەكە تاوەكو هەمیشە لێی بەهرەمەندبیت!
*لەهیچ كەس و هیچ شتێك چاوەروان مەبە!
*لەكاتی تورەبوندا هیچ بریارێك مەدە!
*چاوەروان مەبە ئەوەی لە دەوروبەت رودەدات هەمیشە بەپێی حەزو ئارەزوی تۆ بێت!
* هەریگز مۆچیاری ئەوانیتر مەكە، مۆچیاری كردن سادەترین و لەهەمان كاتدا بێزراوترین كارە لە دونیادا!
* بەرلە دڵنیابون لەبارەی شتێكەوە راوبۆچونی خۆت دەرمەبرە!
* خەریكی شرۆڤەو راڤەی كاری ئەوانیتر مەبە!
* هەر كارێك بە حەزو تاسەو دڵنقیمیەوە ئەنجام بدە!
* دلی خۆت لە نەفرەت و ئیرەیی خاڵی بكە!
* بۆ ئەنجامدانی ئەو كارانەی حەزت لێیەتی زۆر بایەخ بەبۆچونی ئەوانیتر مەدە!
* لەگەڵ ئەوانیتر بەجۆرێك رەفتاربكە كەپێخۆشە ئەوانیتر لەگەڵت رەفتار بكەن!
* بەسەر جەستە و رۆحی خۆتدا زاڵ بە!
* خەمی رۆژێكی نەهاتوو مەخەرە سەر ئەمرۆت!
* هەرگیز هەوڵمەدە ئەوانیتر قایل بكەیت كە قسەكانت راستە!
* بهێڵە ئەوانیتر وەك كەسێكی روخۆش و ئارام باست بكەن!
*لە فەرهەنگی زمانەوانی خۆتدا بەدوای مانای شكستدا مەگەرێ!
* هەر كۆتاییەكی باش، پێویستی بە سەرتایەكی باش هەیە، واتە بەخۆت بڵێ، سەرەتای هەركارێك(بسم الله الرحمن الرحيم)

* **كردار قایمتر لە گوفتار دێتەكۆ!**
* قەواڵە دەدرێت بەلام گفتی پیاوی باش هەرگیز!
* وشەی میوان(مهمان)(مە- مان) واتە وەك مانگ!
* هێندە ئادابی پێكەوەژیانی رەچاودەكرد، كەتاوەكو كراسی رەشی لەبەرنەكردلیە، یا بۆینباخی رەش نەبەستایە، لاپەرەی پرسەو سەرەخۆشی رۆژنامەی نەدەخوێندەوە!

کاکڵەی باس

خودا جوانەو جوانیی خۆش دەوێت!

تۆ کاتێك سەیری سروشتێکی جوان، وەك گۆماوێك یا دارستانێك دەکەیت چ هەستێکت هەیە؟

بێگومان چێژ وەردەگریت لەم هەموو ناسکی و هاوئاهەنگیە!

و ئەوەدەمەش کە تەماشای تەلارێك دەکەیت کە بەوپەڕی جوانی و وردەکاریەوە، پەنجەرەکان، دەرگاکان، و دیکۆرەکەیان داناوە، بێگومان هەستێکی جوانت لادروست دەبێت و ئافەرین لە ئەندازیارەکانی دەکەیت.

بەهەمان شێوە کاتێك سەیری- مرۆڤێکی ڕێکوپێك و شیك پۆش دەکەیت، هەستێکی ناسك دادەت دەگریت.

کەواتە دەگەینە ئەم دەرەنجامە ئەگەر لەهەر حاڵەتێکدا دیسپلین، هاوئاهەنگی، ڕێکوپێکی زاڵ بێت جوانی جیلوە دەکات.

هەر بەم پێیە کۆی ڕەفتارە دەرەکی و ناوەکیەکانی تۆ ئەگەر لەسەر زەمینەیەکی ستاندارو بنەماگەلێکی دروست ئەنجام بدرێت بێگومان تۆ مرۆیەکی شایستەو سەرنج ڕاکێش و لەبەردڵان شیرین دەکەویتە بەرچاوان.

لەزانستی دەروونزانی دا کۆی کارکرد و ڕەفتاری مرۆڤ لە مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگەدا بە(ئادابەکانی پێکەوە ژیان) ناودەبەن.

ڕەنگە تۆ لە دانیشتنێکدا لەگەڵ کەسێك بەرخورد بکەیت کە ڕواڵەتێکی شیك و ڕێکوپێکی هەیە بەلام کاتێك دەست دەکات بە قسەکردن، میوەخواردن، تۆ حاڵت تێك دەچێت و حەزدەکەیت لێی دوربکەویتەوە!

بۆچی؟

چونکە ئەو تەنها یەکێك لە ئادابەکانی پێکەوە ژیان، واتە ڕازاندنەوەی ڕاهیری پاراستووە و لەبەر ەوەی ئادابی دروست قسە کردن و نان خواردن فێر نەبووە، دەبێتە مایەی دڵ ڕەنجان و دورەپەرێزی ئێوە.

(لیۆناردۆ داڤینشی) دەڵێت:

جوانی، ئەو شتەیە کە کاتێك پارچەکانی دەخرێنە پاڵ یەك، ئیدی پێویست ناکات شتێك کەم یا زیاد بکەیت!

و(ئادابەکانی پێکەوە ژیان) گەیشتنە بەو جوانیە کە کۆی گشتی ڕەفتارە زاهیریەکانی هەزە دەرونیەکانی ئێمە دەگرێتەوە.

***بەلام مادام باسی ئادابی پێکەوە ژیانە، ئەم چیرۆکە قەشەنگەی خوارەوە بخوێنەرەوە:**

(چیرۆکی جیابونەوە بە بیانوی ئادابی پێکەوە ژیان)

پیاوێك سەردانی دادگای پشتیوانی خێزان دەکات و داوای جیابونەوە دەکات.
دادوەر لە پیاوەکە دەپرسێت(چ بەڵگەیەکت بۆ جیابوونەوە هەیە؟)
پیاوەکە دەڵێت: (لەبەرئەوەی هاوسەرەکەم ئادابی پێکەوە ژیان نازانێت)
دادوەر دەپرسێت: چەند ساڵە پێکەوە دەژین؟
پیاو دەڵێت: پانزە ساڵە
دادوەر بە سەرسامیەوە دەپرسێت: کەواتە بۆچی دوای پانزە ساڵ، ئێستا دەزانیت کە هاوسەرەکەت ئادابی پێکەوە ژیان نازانێت؟
پیاوەکە لەوەلامدا دەڵێت: (ئاخر من هەفتەیەکە کتێبی ئادابەکانی پێکەوە ژیانم خوێندۆتەوە)
باشە، هیوادارم کە خوێندنەوەی ئەم بەشە کەڵکەڵەیەکی لەم چەشنە لە ئێوەدا نەهێنێتە کایە.
باشە بابچینە سەر درێژەی گفتوگۆکانمان:
لە ئێستادا لە ولاتە پێشکەوتووەکاندا هەر لە قۆناغی سەرەتاییەوە(ئادابەکانی پێکەوە ژیان) وەك وانەیەك بەمندالان دەوترێتەوە تاوەکو لەگەورەیی دا ببنە مرۆڤێکی شایستە و میانەڕەو و سەرکەوتوو.
کەواتە ئەنوکە زانیمان کە ئەگەر تۆ کەسێکی خوێندەوار یا سەرمایەدار بیت بەلام ئادابی پێکەوە ژیان نەزانیت هەرگیز ناتوانیت ببیتە کەسێکی سەرنج راکێش بۆ کەسانی دەوروبەرت.
کەواتە،هەموو خەسڵەت و تایبەتمەندیەکانی ناوەو دەرەوەی خۆت بە ئادابی ستانداردو رێکوپێك برازێنیەوە تاوەکو لەمامەلەکردن لەگەڵ کۆمەلگە و لە دیدی ئەوانیترەوە قبولکراو و لەبەردلان شیرین جیلوە بکەیت کە بێگومان ژیان بەلاتانەوە شیرینترو شادومانتر دەبێت.
(هەموو چرکەساتەکانی ژیانتان لێوان لێو بێت لە سوپاسگوزاری شادی!)

ئامادەکردن و کردنە PDF
رۆژگار کەرکوکی

پاری نۆیەم
تکایە کابانێکی باش بن!

چرپەیەك لەگەڵ ئێوە !

بەلام هۆکاری نوسینی ئەم بەشە:

زۆرێك لە ئێوە خۆشەویستان لەڕێی نامەو پەیوەندی تەلەفونی و ئیمەیلەوە داواتان کردبوو ئاورێکی هەرچەند سەرپێی بەلام ورد و قوڵ و کاریگەر لەخاڵە گرنگەکانی ماڵ و ماڵداری و تایبەتمەندی خۆراکەکان و پەرجوی میوەکان بدەینەوە.

ئێمەش قبوڵمانکردو پەنامان برد بۆ دایە گەورەکان بۆ سود وەرگرتن لە ئەزمونی ئەوان و خانمانی ماڵداری بەئەزمون وکتێبەکانی ئەمرۆی ئەو بوارە و کەڵك وەرگرتن لە بیر وزانستی پێشەوایانی ئاین و پسپۆرانی بواری خۆراکناسی ئەمرۆی دنیا.

هەرچۆنێك بێت هەوڵماندا کۆمەڵەیەك هەرچەند کورت بەلام فراوان و ڕچەشکێن و سودبەخش و کاریگەر بۆ ئێوەی زێدەئازیز بنوسین و ئامادەبکەین و پێشکەشتانی بکەین.

هیوادارین توانیبێتمان داخوازیەکەی ئێوەمان دەستەبەرکردبێت.

لەگەڵ ڕێزی (مەحمودی نامەنی_ ڕەزا ئەمانوڵلاهی)

پێرست

((تکایە کابانێکی باش بن!))

ژن کاتێك لە خودا نزیك دەبێتەوە کە خەریکی ماڵداری و بەگرنگیدان بە هاوسەرو پەروەردەکردنی منداڵەکانی ڕۆژگار بگوزەرێنێت! (خاتوو فاتیمە)

سەرەتا بابزانین(کەیبانو) مانای چیە؟

لە فەرهەنگی زاراوەکاندا هاتووە(کا) واتە ماڵ، و کابان بە ژنێك دەوترێت کە ئیدارەی ماڵ دەکات، خاتوونی ماڵ.

کابانی هێژا!

هەرگیز ڕاپەڕاندنی کاروباری ماڵ بەبێ بایەخ و بێنرخ مەزانە، چونکەماڵ، ساباتێکی ئارام و ئاسایشە بۆ پشودان و سەرینێکی نەرمە بۆ چەشتنی تامی شیرینی ژیان و بۆنکردنی گوڵاوی بەختەوەری هاوژین و منداڵەکانتان، تاوەکو دیسان ببێتەوە بە سەرەتایەك بۆ سبەینێ سەوزەکانتان!

کەواتە تێدەگەیت کە ماڵداری مسەلەیەکی گرنگ و بنەڕەتی و ژیانیە!

وئێمە لەم بەشەدا هەوڵمانداوە تاوەکو خاڵە بنەڕەتی و تەنانەت لاوەکیەکانی ماڵداری بەرەچاوکردنی کەلتوری خۆمان و ستانداردە جیهانیەکان بۆ بگێڕینەوە.

شیرین بەهادور(سپەهری) بۆ پشتگیری کردنی وتەکەی ئێمە دەڵێت:

ماڵ مەسکەنی ئارامیە
ئاسایشی گیان و جەستەیە
تۆ لەماڵەوە، بەوجۆرە کە پێت خۆشە دادەنیشیت
زمانت ڕوتە،

دڵیشت هەروەها
جێیەك بۆ سوتانی عەشق و پێکەنین و گریانی ژن و مێرد
جێیەك بۆ یەکترناسین
نیگارکێشی ڕوخسار، بەهەر جۆرێك کە دەتەوێت
و لابردنی پەچە و چێژی چای گەرم و ئاوی سارد
ماڵ شوێنی پەروانەی منداڵەکانی تۆیە
دەتوانی بیانخەیتە فڕین
دەتوانی دیلیان بکەیت
ماڵ مێژووی دەستپێکە
لەچاوەڕوانی کەسێکدا کە خۆشت دەوێت دادەنیشیت
و بەرامەی چێشتێك کە بەدڵ ودایە لێت ناوە، دەچەژیت!
ماڵ، سەمفۆنیای زمانی دڵە
دەتوانی بڵند بیژەنی
ساردو مەغرور
دەتوانی بەئارامی بچڕیت
نەرمونیان و نەوازشگەر
ماڵ، دڵی تۆیە
دڵی ژەهراوی بەدڵەخورپە هەناسە دەدات
دڵی ساغ بە عەشق
ماڵ، فیکری تۆیە
دەتوانی بیدەیت بەبا
دەتوانی ئاوەدانی کەیتەوە!
باشە، ئێستا دەچینە ناوماڵەوە...

مەدخەلی ماڵ زۆر گرنگە، چونکە لەیەکەم نیگادا، دەربڕی زەوق و سەلیقەی ئێوەیە، کەواتە هەوڵبدە بەدانانی تابلۆ و گوڵدان- تەنانەت گوڵی دەسکرد- و ڕوناکی پێویست دیمەنێکی جوان بە مەدخەلی ماڵەکەتان ببەخشن.

هەوڵبدە خۆت بەدوربگریت لەدانانی پێلاوەکان لەدەرەوەی ماڵەوە، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە دەتوانیت بەدانانی شوێن پێلاوێك لەناو ماڵدا و دانانی کومبارێك یا قاڵیچەیەك وەك ژێر پێلاو، یارمەتی جوانکاری وئاسایش و ئاسودەیی میوانەکان و خێزانەکەت بدەیت.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** ئەگەر لە مەدخەلی هاتنەژوورەوەی ماڵەکەتدا ئاوێنەیەک دابنێیت هەم جوانی ئەو ناوچەیەت زیادکردووە هەم کاتێک نیشتەجێکان نیازی چونەدەرەوەیان هەیە لەماڵ، سەیرێکی ئاوێنەکە دەکەن تا بۆ دواجار دەستێك بێنن و بەسەرو ڕوی خۆیاندا و دڵنیابن لە شیکپۆشی خۆیان.

دەڕۆینە ناو ژووری پێشوازی یا میوان...

ئەگەر ژوری میوانەکەی ئێوە ڕوناکی پێویستی تێدایە دەتوانیت سود لە گوڵ و گیای سروشتی وەربگریت لە گۆشەو کەنارەکانی ژورەکەدا، چونکە گوڵ و گیا سروشتیەکان دارای وزەی پۆزەتیف و کاریگەرن کەلەمبارەیەوە لە کتێبی (تکایە مەبنەمەڕ) قسەمان کردووە.

ڕەنگی فەرشەکانی ژوری میوان:

ڕەنگی فەرشەکان چەندە لەڕەنگی قەنەفەکان نزیکتر بێت، جوانی ژورەکەی ئێوە هەمانهەنگتر و گونجاوتر دەبێت و پەردەکانیش بەهەمان شێوە.

ڕوبەری فەرشەکان:

ڕوبەری فەرشەکان پێویستە کەمتربێت لە ڕوبەری ژورەکە لەبەر دوو هۆ:

* بارمەتی جوانی دیمەنەکە دەدات.

* دەبێتەمایەی ئەوەی کە هەوا بە دەوری فەرشەکاندا بڕوات تاوەکو لەئەگەری کەڕو باشیّ هەڵهێنان بەدوربن.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** ئەگەر فەرشی ماشینی بەکاردێنیت پێویستە سود لە لەزگەی تایبەتی ڕاگر کەبە(نیستۆپی فەرش) دەناسرێت بەمەستی بەرگرتن لە لۆچ بوون و خزانی فەرشەکان وەربگریت.

چەندخاڵێك دەربارەی فەرش و ڕاخەرەکان:

کاتێك شتانێکی قورسی وەك قاچی قەنەفە و مێز و مەعرەزی نوێن و هاوشێوەکانی بۆ ماوەیەك لەسەر فەرش دەمێننەوە، جیّ قاچەکان لەسەر فەرشەکە چاڵاییەك دروست دەکات، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە، ئوتویەکی هەڵمی دابگیرسێنە و لەدروی پێنج سانتیمەتر بەڕاسەری فەرشەکەوە ڕایگرە تاوەکو هەڵمی ئوتووەکەی پێبگات پاشان بە توندی شانەیەکی پێدا بهێنە، دوای چەند خولەکێك تاڵەکانی فەرشەکە دەگەڕێنەوە باری ئاسایی.

* چەند پارچە سەهۆڵێك بخەرە سەر ئەو جێیەی مەبەستە تا بتوێنەوە، بەیانی ئەو ڕۆژە تاڵەکانی فەرشەکە دەگەڕێنەوە باری ئاسایی.

قاچە کانزاییەکانی سەر فەرش چی لێبکەین؟

هەندیّ جار وادێتە پێشەوە قاچە کانزاییەکانی هەندێك لە شتەکان کە کەوتونەتە سەر فەرشەکان بە تێپەڕبوونی کات، ژەنگ هەڵدێنن ودەبنە هۆی تێکچونی ڕەنگی فەرشەکە لەو ناوچەیەدا، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە پێویستە قاچە کانزاییەکان بە پلاستیکێك بپێچین و شوێنی ئاماژە بۆکراو بشۆریت.

* بۆ دانانی تەنە قورسەکان لەسەر فەرش و ڕاخەرەکان بۆ ماوەیەکی زۆر سود لە پێی پلاستیکی وەربگرە کە لە بازاڕدا دەست دەکەوێت یاخود پارچە ڕاخەرێکی هاوشێوە بخەرە ژێر قاچەکان.

* هەر شەش مانگ جارێک، شێوازی ڕاخستنی فەرشەکە بگۆڕە، واتە بەئاراستەیەکی پێچەوانەی پێشوو ڕایبخە، ئەم کارە دەبێتە مایەی ئەوەی خەوتووی تاڵەکانی فەرش یا ڕاخەرەکە یەکسان بێت.

دیوارەکانی ماڵ:

* دانان و هەڵواسینی ئاوێنە گەورەکان بەقەد دیوارەکانەوە، یارمەتی جوانکاری و گەورە پیشاندانی ماڵەکەتان دەکات.

* لە لکاندنی وێنە زۆر تایبەتە خێزانیەکان بە دیوارەکانەوە خۆت بەدووربگرە.

* دەتوانیت بە پێوانەکردنی ڕووبەری دیواری ژوورەکە، بەهەڵواسینی گەلێک تابلۆی ڕەنگ جیاواز و شاد یارمەتی قەشەنگی ژوورەکە زۆرتربکەیت.

☐ خاڵێکی گرنگ: ئەگەر حەزت بە وێنەی خێزانی هەیە دەتوانیت مێزێکی بچوک لە گۆشەیەکی ژووری پێشوازیدا دابنێیت و وێنەکان لەو جێیەدا کۆبکەیتەوە.

ڕوناک کردنەوە لەشەودا:

بۆ لەبنەڕەتدا پێویستت بەدوو جۆر ڕوناکی هەیە:

* ڕوناکیەکی گونجاو بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن و هتد.

ڕوناکیەکی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ میوان.

قەنەفەکانی ماڵەوە:

زۆرێک لە خەڵک بەوردی و وەسوەسەیەکی زۆرو بەخەرجدانی کاتێکی زۆر، تاخمە قەنەفەیەک دێننەوە بۆ ماڵ، بەدانانی ڕوپۆشێک بۆ هەمیشە خۆیان لە دیتنی جوانیەکەی بێبەش دەکەن!

بێگومان دانانی ڕوپۆش بۆ هەندێک کات پێویستە.؟!

*ئەگەر ناچار بوویت کە بەشێک لە قاچەکانی قەنەفەکە لەسەر فەرشەکە بێت ئەوا بێگومان(کەوشەک)ی تایبەتی پلاستیکی کە دەیخەنە ژێر قاچی قەنەفەکان بەکاربێنە، بەمەبەستی بەرگرتن لە ڕۆچونی قاچەکانی قەنەفەکە بەفەرشەکەدا.

* قەنەفەیەک هەڵبژێرە کە دانیشتن لەسەری مایەی ڕاحەتی و ئاسودەیی جەستە بێت.

* بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی کەمەر لەکاتی دانیشتن دا، گۆشە بەکاربێنە، ئەم کارە یارمەتیەکی زۆری ئارامی جەستە دەدات.

* تەپلەکە بچوکەکان- هەنگوینی- و مێزی سەرەکی تاخمەکە، لەبەرئەوەی لە تەختە دروستکراون، لەبەرامبەر شلەمەنیەکاندا زۆر هەستیارن و لەکە هەڵدەگرن، بۆ بەرگرتن لەم کارە ژێر پیاڵە بەکار بێنە.

* بۆ ئاسودەیی میوانەکان، بێگومان ژمارەی مێزەکانی پێشوازی بەرێکوپێکی ڕیز بکە، هەردوو کەس مێزێك.
* بلانی کلینس لەسەر هەر مێزێك گرنگ و پێویستە.

پەردەکانی ماڵ:

ئەگەر ژوورەکەی ئێوە دەڕوانێت بەسەر جێیەکدا یا لەدەرەوە دەبینرێت دەبێت دوو جۆر پەردە بەکاربێنیت:

پەردەیەك کە شەو لەدەرەوە نەبینرێت و شەوانە سودی لێوەربگریت و پەردەیەکی تەنك کە بە ڕۆژدا بەکاری بێنیت.

* لە هەڵبژاردنی پەردەی نەخش گەورە و ڕەنگی تێر، خۆت بەدوربگرە چونکە بە تێپەڕبوونی کات دەبێتەمایەی شەکەتی ڕۆح و دیتن.
* ئەگەر ڕەنگی پەردەکان لەگەڵ ڕەنگی فەرش و قەنەفەکان هاوئاهەنگ بکەیت، جوانی ماڵەکەت فرەتر کردووە.

چەند خاڵێك لەبارەی شومینە:

شومینەو ژۆیا هەوای دەرەوەی ئێمە گەرم دەکەنەوە،

عەشق و شادی هەوای ناخی ئێمە گەرم دەکەنەوە

(راحیلەی موعینی پور)

* هەندێ کات خوێ بپرژێنە لە ڕوی ئاوەوەی شومینە، بەم کارە، دوکەڵ کردنی شومینە زۆر کەم دەبێتەوە.
* چەند تۆپێکی کانزایی یا هاوشێوەکانی بخەرە ناو شومینەکە تاوەکو لەکاتی داگیرساندا جوانیەکی تایبەت بە شومینەکە ببەخشێت.

(چێشتخانەکەتان دەبێت چۆن بێت؟)

چێشتخانە، دڵی هەر ماڵێکە ! (ڕەزا ئەمانوڵلاهی)

چێشتخانەکانی ئەمڕۆ وەك دەوترێت(open) ن بەپێچەوانەی چێشتخانە کۆنەکان لە چوار دیواردا حەسر نەکراون، لە ئاکامدا چێشتخانەکەی ئێوە پێویستە مورەشەح- ساحیبە-ی هەبێت تاوەکو بۆنی چێشت لەناو ماڵەکەدا پەنگ نەخواتەوە.

* کەفی چێشتخانەکە پێویستە بەجۆرێك بێت کە تۆ بتوانیت هەر بەیناوبەینێك بە زاهی تایبەت بیشۆریت و ڕۆژی جارێك ماسیحەیەکی پێدابێنیت.
* بەهەمان شێوە پێویستە هەربەیناوبەینێك دیوارەکانی چێشتخانە پاکبکەیتەوە، چونکە چێشتخانە جێیەکە کە زۆر زوو پیس و ئالودە دەبێت.
* ئەگەر چێشتخانەکەتان پەنجەرەی تێدایە بێگومان دەبێت تۆڕێکی لێبدەیت تاوەکو ڕێگری بکات لە هاتنە ژوورەوەی مێرو حەشەرات.

* مورەشەح یا ساحیبە پێویستە هەر شەش مانگ جارێك بە سرکەو زاهی بشۆردرێت تاوەکو پەڕەکانی لەچەوری پاکببێتەوە.

تەرازو لە چێشتخانە:

هەبوونی تەرازو لە چێشتخانە، گرنگە بە تایبەت بۆ ئەو خاتونانەی حەزیان بە دروستکردنی شیرینیەو یاخود دەیانەوێت خواردنەکەیان بەکەڵك وەرگرتن لە کتێبەکانی هونەری چێشت لێنان بەوردی و بەرەچاوکردنی ڕێژەی بەکارهێنانی مەوادەکان ئامادەبکەن، لە ئەنجامدا کێشانەو پێوانەکردنی مادەکان گرنگ دێتە بەرچاو، کەواتە تەرازو دەتوانێت یارمەتیدەرێکی باش بێت بۆ کابان.

ئێستا تەماشایەکی خشتەی کێشەکان دەکەین:

یەك مسقاڵ=٤/٦ گرام

یەك سیر =١٦ مسقاڵ = ٧٥ گرام

یەك چارك=١٠ سیر =١٦٠ مسقاڵ=٧٥٠ گرام

یەك کیلۆ=١٠٠٠ گرام=١٣ سیر

یەك گرام= ١٠دەسی گرام =١٠٠ سانتی گرام =١٠٠٠ میللی گرام

یەك مەن=٤٠ سیر =٣ کیلۆگرام

ڕوناکی چێشتخانە:

تێوە پێویستتان بە دوو جۆر ڕوناکی هەیە بۆ دەست پێوەگرتن بە وزەو جونکاری چێشتخانە،

* ئەودەمەی ئیشێکت لە چێشتخانە نیە و ڕوناکیەکی کەم پێویستە.

* قۆناغێکی تر، ئەودەمەی کە خەریکی چێشت لێنانیت و پێویستت بە ڕوناکی گونجاو هەیە یاخود خەریکی نان خواردنیت.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** هەوڵبدە کەرەستەگەلێکی وەك بەفرگر، جلشۆر، تەباخی گاز، هتد ڕەنگەکانیان گونجاوو هەماهەنگبن.

لەبیرت نەچێت:

سود وەرگرتن لە ڕەنگی تێر و نەخش گەورە بۆ مێزی نانخواردن و شتەکانی تر بە تێپەڕبوونی کات دەبێتەمایەی هیلاك بوونی چاوو ڕۆح.

شوێنی جلە چڵکنەکان:

ئەگەر جلە چڵکنەکان لە چێشتخانە دادەنێیت، بێگومان بیانخەرە ناو سەبەتەیەك کە سەری هەبێت چونکە بەکارهێنانی سەبەتەی بێ سەر، دەبێتەمایەی ئالودەگی دیمەنەکان لای بینەر.

ئاوێنە لە چێشتخانە:

ئەگەر لە بۆشایی دیواری چێشتخانە سود وەربگریت و ئاوێنەیەك دەبنێیت، دوو سودی هەیە:
* جوانی چێشتخانە زیاد دەكات.
* دەبێتە مایەی ئەوەی كە تۆ لەكاتی كاركردندا، هەندێ جار دەستێك بەسەرو ڕوی خۆتدا دێنیت ئاوەكو وێنەیەكی جوان پیشانی دەوروبەرەكەت بدەیت.

شێوازی دانانی ئاوێنە لە چێشتخانە:

لە بنەڕەتدا پێویست ناكات لەبازاڕدا بەدوای ئاوێنەیەكی تایبەتدا بگەڕێیت و پارەیەكی زیاتر بدەیت بەلەبەرچاوگرتنی فەزای چێشتخانە ئاوێنەیەكی سادە لەلای شوشە فرۆشێك بكڕە لەگەڵ چەسپێكی ئاكواریۆم دا و سەرەتا دیوارەكە لە تەپوتۆز پاكبكەرەوەو پاشان چەسپەكە بەتەواوی بدە لە پشتی ئاوێنەكە و بۆ ماوەی پێنج خولەك دایبنێ پاشان بیلكێنە بە شوێنی دیاریكراوەوە.

□ **خاڵێكی گرنگ:** چوارچێوەی ئاوێنەكە لەزگەیەك لێبدە تاوەكو ئاوێنەكە ڕابگرێت و لە هەندێ كاتدا دەتوانیت بزمارێكیش لە ژێر ئاوێنەكەدا دابكوتیت.

كاتژمێر لە چێشتخانە:

بۆ كارئاسانی ڕێكخستنی كات، بوونی كاتژمێرێكی دیواری لە چێشتخانەدا گرنگە.

دەرمانخانە لە چێشتخانە:

زۆربەی ئێرانیەكان سەرباری ئەوەی لە گشت مەسەلە سیاسی، ئابوری، كەلتوریی و سەربازیەكانی دنیا پسپۆڕن، لە بواری پزیشكیش دا گشت پسپۆڕیەكانیان پێكەوە هەیە و هەربۆیە زۆر بە ئاسانی ڕەچەتەی دەرمان بۆ خۆیان و خەڵكانی تریش دەنوسن و دەیخۆن!

تكایە ئێوە بەمجۆرە مەبن!

بەلام هەرچۆنێك بێت وارێك دەكەوێت كە هەمیشە برێك داودەرمان بەو ناوەدا دەپڕژێن بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە لەبیری دەرمانخانەیەكدابن. لەبەرچەند هۆیەك:
* ڕێگە لە بلاوپڕبونەوەی دەرمان دەگرێت و ناهێڵێت مندالان دەستیان پێبگات.
* بۆ تیماركردنی برین و زاماربوونی بچوك- بەرلەوەی ببێتە مایەی زیانی گەورە- زۆر بەسود و كاریگەرە.

شوێنی دانانی دەرمانخانە:

* لەبەرئەوەی ئەو دەرمانخانانەی لە بازاڕدان بە شێوەو قەبارەی سێتی چێشتخانەن زۆربەی برینداریەكانی وەك سوتان و خۆبرین لە چێشتخانە ڕودەدەن هەربۆیە دانانی دەرمانخانە لە چێشتخانەدا بێت باشترە.

كەرەستە بەرایی یەكانی دەرمانخانەیماڵەوە:
* گۆز یا شاش
* پلاستەر
* بیتۆڵ

* بەتانی سوتاوی
* مقەستی تایبەت
* نیتۆڵ و گیراوەی دژە هەوکردن
* ماسك بۆ هەناسەدانی دەسکرد
* لەفاف
* دەستکێش
* مەرهەمی تەعقیم
* لۆکە

پەیوەندی تۆ لەگەڵ دەرمانخانەی ماڵەوە:

* هەرسێ مانگ جارێك دەرمانخانەکە خاڵی بکە، خاوێنی بکەرەوە و بەرواری بەسەرچوونی دەرمانەکان بخوێنەوە و ئەوانەی ئێکسپایەربوون فرێیان بدە.

* لەسەر هەموو دەرمانەکان ناو و بواری بەکارهێنان بە خەتێکی جوان بنوسە چونکە ڕەنگە یەکێك لە ئەندامانی خێزان لە نیوەشەودا و بە ئازارێکی زۆرەوە ڕو لە دەرمانخانەکە بکات کە بێگومان نوسینەکەی تۆ لەسەر دەرمانەکان یارمەتیەکی باشی دەدات.

* دەرمانەکان لەناو دەرمانخانەکەدا بەجۆرێك ڕێکبخە کە بەکردنەوەی دەرگاکە نەکەونە سەر زەوی.

ئێستا تەماشایەکی چارەسەرکردن بە سەهۆڵ دەکەین:

* بۆ نەهێشتنی کوتراوی لاشە و ئاوسان، پارچەیەك سەهۆڵ بخەرە سەر ئەوشوێنە.

* کاتێك یەکێك لە ئەندامانی جەستە دوچاری برینێکی وەك چونی شیشە بە پێیەکان و شوێنەکانی دیکەدا، دوای دەرهێنانی وردە شوشەکە بە موکێشێك، پارچەیەك سەهۆڵ بخەرە سەر شوێنی دیاریکراو، کەسەکە دوچاری بێ هەستی دەبێت و هەست بە ئازار ناکات.

* ئەگەر دەتەوێت دەرمانێکی تاڵ بەکەسێك بدەیت بەرلەخواردن، پارچەیەك سەهۆڵ بخەرە ناودەمی کەسەکە و سەرزمانی، پاشان دەرمانەکەی بدەرێ، هەرگیز هەست بە تاڵیەکەی ناکات.

(گوڵەکان لە چێشتخانە)

ئەگەر چێشتاخانەکەتان ڕوناکی پێویستی تێدا بێت کە بتوانیت گوڵدانێکی تێدا دابنێیت و گوڵێك پەروەردە بکەیت، زۆرباشە، بەلام ئەگەر شوێن یا ڕوناکی پێویست نەبوو دەتوانیت چەند دەسکە گوڵێك بخەیتە ناو گوڵدانێکەوەو لەسەر مێزی نانخواردنەکەتان دایبنێیت، لەبیرت نەچێت گوڵ و گیاکان خاوەن وزەیەکی ئەرێنین.

شوێنی وێنەو نوسراوەکان لە چێشتخانە:

گروپێك لە خانمان چەندین وێنەی جیاواز دەلکێنن بە بەفرگرەکانیاندا کە ئەم کارە پەیوەندی بە سەلیقەی ئێوەوە هەیە، بەلام پێشنیار دەکەین هەندێ جار دەستەواژەیەکی دوپاتکراوە لە پاڵ وێنەکەدا بلکێنە بە بەفرگرەکەدا.

رەوانەگیان سوپاس بۆ تۆ)

لەکتێبی(تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن) لەبارەی وزەی سەرسوڕهێنەری ئەم دەستەواژەیەوە نسیمان کرد، چەند جوانە کەئێوەش ئەم دەستەواژەیە لە کاغەزێکی A4 بنوسن یا تایپ بکەن وبیلکێنن بە بەفرگرەکەتاندا یالەژێر شوشەی سەرمێزی نانخواردنەکەتان دایبنێن.

(رادیۆ لە چێشتخانە)

دانانی رادیۆیەك لە چێشتخانە بۆ ئێوە کەسەرقاڵی ئیش و کارن زۆر بەسودە لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

* موزیکەکەی دەبێتە مایەی ئارامی گیان و دەرکردنی شەکەتی.

*لەوبابەتانەی کە باس دەکرێت کەلك وەردەگریت و زانیاریەکانی خۆت زیاتر دەکەیت.

* ئاگاداری ڕەوتی ڕودلوو هەواڵەکانی ڕۆژ دەبیت.

* کاتەکانی تۆ راحەت تر و سوکتر دەگوزەرێت.

باشە، ئەمە لەبارەی ڕوکاری چێشتخانە ئێستا دەشینە سەر باسی...

(جۆرەکانی بۆن لە چێشتخانە)

لە کاتی لێنانی سەوزەوات یا گۆشت، بۆنێکی نەشیاو لە کەشی چێشتخانەدا بلاودەبێتەوە، بۆ نەهێشتنی ئ:

* دەتوانیت برێك سرکە بکەیتە ناو ئەو سەوزەواتانەی لە حاڵەتی کوڵاندان.

بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی گۆشتی مامر چی بکەین؟

* بە لیمۆ ترش و خوێ، هەموو گۆشتی مامرەکە ئاوێتەبکە.

* لەکاتی لێنان دا چەند سەلکە پیاز و گێزەر ورد بکەو بیکەرە ناو چێشتەکە.

☐ خاڵێکی گرنگ و جوان: لەگەرمەی ئامادەکاری چێشت لێناندایت کە میوانەکان لە ڕێوە دەگەنە جێ و بۆن و بەرامەی جیاواز کەشی چێشتخانەکەی پڕکردووە، بۆ نەهێشتنی ئەو بۆنە تاوەکو نەچێت بە لوتی میوانەکاندا دەتوانیت ئەم دوو شێوازە پەیڕەو بکەیت:

*ئەختێك دارچینی و شەکر بکەیتە ناو تاوەیەکەوە و بیخەیتە سەر شۆڵەی تەباخەکە تا بسوتێت.

* ئەختێك ڤانیللاو شەکر بکەیتە ناو تاوەیەکەوەو بیخەیتە سەر شۆڵەی تەباخەکە تا بسوتێت.

بەم پێیە زۆر ناخایەنیت کە بۆنێکی خۆش هەموو ماڵەکە دەگرێتەوە.

کاتێك خواردن شیرین بێت چی بکرێت؟

ئەگەر خواردنەکەی ئێوە ئەختێك شیرین بووە کەمێك خوێ یاسرکەی بۆ زیاد بکە.

کاتێك خواردنێك سوێر دەبێت چی بکرێت؟

بۆ نەهێشتنی سوێری لە رادەبەدەری سوپ، ئاوگۆشت، تاس کەباب، دەبێت پەتاتە کوڵاوەکە لە قابلەمەکە دەربێنیت چەند پەتایەکی کاڵی بخەیتە ناو.

لە بیرت نەچێت: بەرلەدانانی خواردنەکە، پەتاتەتازەکان کە ڕەنگە زۆر سوێرین دەربێنە چونکە بۆ خواردن ناشێن.

* له خواردنه‌كانی تردا ده‌توانيت كه‌وچكێك شه‌كر ياسركه‌ی بۆ زياد بكه‌يت.

به خو اردنی سوتاو چی بكه‌ين؟

ئه‌گه‌ر هاتوو به‌هۆی بێئاگييه‌وه خواردنه‌كتان بسوتێت، قابله‌مه‌ی خواردنه سوتاوه‌كه ده‌سبه‌جێ هه‌ڵبگره و بۆماوه‌ی ی١٥ خوله‌ك بيخه‌ره ناو ئاوی سارد و پاشان به كه‌وچكێكی دار، به‌شه نه‌سوتاوه‌كانی خواردنه‌كه لابه‌، پاشان قابله‌مه‌كه پڕبكه له ئاو وبيخه‌ره لايه‌كه‌وه بۆ ماوه‌يه‌ك پاشان به‌شه سوتاوه‌كان به ئه‌سپايی لابه.

گۆشتی سوتاو چی لێبكه‌ين؟

هه‌ندێ جار وادێته پێشه‌وه كه گۆشته‌كه‌تان بسوتێت، بۆ نه‌هێشتنی ئه‌م گرفته، خاوليه‌كی خاوێن له ئاوی گه‌رمدا ته‌ڕبكه و ئاوه‌كه‌ی بگوشه و گۆشته سوتاوه‌كه بۆماوه‌ی ١٥ خوله بخه‌ره ناوی، پاشان به چه‌قۆيه‌ك به‌شه سوتاوه‌كانی لابه.

به‌كه‌مخوێی چی بكه‌ين؟

ئه‌گه‌ر له‌بيرت چوو بۆ نمونه خوێ بكه‌يته ناو پاقله‌مه‌نی و دانه‌وێڵه هيچ ده‌مێك بۆ قه‌ره‌بوكردنه‌وه‌ی، خوێی وشك به‌كارمه‌هێنه، به‌ڵكو بڕێك خوێی پێويست له‌ناو نه‌ختێك ئاودا بتوێنه‌وه، پاشان بيكه‌ره ناو مه‌نجه‌ڵی چێشته‌كه.

بۆنی برنجی سوتاو چی لێبكه‌ين؟

بۆ نه‌هێشتنی تام و بۆنی برنجی سوتاو، پارچه نانێك بخه‌ره ناو كاسه‌ی برنجه‌كه‌وه، پاش چه‌ند خوله‌كێك بۆنه ناخۆشه‌كه‌ی نامێنێت.

كاتێك خوێ ناز ده‌كات چيبكرێت؟

به تێپه‌ڕبوونی كات به‌هۆی شێداريه‌وه خوێ له‌ناو خوێدان دا كۆبۆته‌وه، كونه‌كانی ده‌گيرێن، له‌م حاڵه‌تانه‌دا به‌مجۆره كاربكه:

چه‌ند ده‌نكه برنجێكی كاڵ بخه‌ره ناو خوێدانه‌كه‌وه.

* چه‌ند پارچه‌يه‌كی گچه‌كه رۆژنامه‌ی بخه‌ره ناو.

* خوێدانی چێوين به‌كاربێنه.

كاتێك خوێ لێوڕێژ ده‌كات چی بكه‌ين:

جاروبار وارێك ده‌كه‌وێت كونه‌كانی خوێدان گه‌وره‌ترن له ئاستی نۆرماڵ و تۆش ده‌رفه‌تی گۆڕينی خوێدانه‌كه‌ت نيه له‌م حاڵه‌تانه‌دا ده‌توانيت بۆيه‌يه‌كی په‌نجه به‌كار بێنيت و كونه زياده‌كان بگريت.

له بيرت نه چێت:

رێكخراوی ته‌ندروستی جيهانی، به‌كارهێنانی سێ ماده‌ی خڕی به‌مه‌رگ ڕاگه‌ياندووه:

*** خوێ * شه‌كر * هيرۆين**

باشترين كات بۆ خوێ كردنه ناو چێشت كه‌يه؟

* بۆ شلە و سوپ و ئاوگۆشت: کاتێك دەکوڵێت.
* گۆشتەکان: نەختێك بەر لەداگرتن لەسەر ئاگر.
* سەوزەوات: دەبێت لە خوێئاودا بکوڵێنرێت.

ئەگەر دەتەوێت نەلکێت بەبنی تاوەدا!

لە ئێستادا بەکارهێنانی تاوەی تیفاڵ بۆتە باو بەلام ئەگەر تۆ لەوجۆرە تاوانە بەکارناهێنیت بۆ ئەوەی خواردنە سورکراوەکانت نەلکێت، پێویستە سێ شت بکەیت:

* بەر لە رۆن تێکردن، تاوەکە بەتەواوی داغ بکە.
* رۆن دەبێت تەواو بقرچێتەوە.
* بە نوکە پەنجە تۆزێك خوێی تێبکە.

بەرگرتن لە رەش بونەوەی کاسەو کلۆچەڵە:

هەرکاتێك دەتەوێت بۆنموونە هێلکەیەك لەناو کاسەیەکی فافۆندا بکوڵێنیت بۆ بەرگرتن لە رەشبوونەوەی کاسەکە، پێش وەخت چەند دڵۆپێك سرکە یا ئاولیمۆی تێبکە.

نانە رەقە بگێرە بۆ نانی تازە:

ئانرەقەکە لەناو خاولیەکی خاوێن و شێدار دا بپێچەرەوەو بۆ ماوەی رۆژێك بیخەرە ناو بەفرگر، پاشان دەریبهێنە و بیخەرە ناو ئامێری مایکرۆویف یالەسەر شۆڵەی ئاگرێك گەرمی بکەرەوە، پاشان نۆشی گیانی بکە!

لەبیری نەکەیت: **کەسانێك لەناو نەخۆشخانەدان کە چەند مانگێکە ئاواتەخوازن پاروە نانێك بخۆن، کەواتە قەدری لەشساغی خۆت بزانە!**

چۆن دەتوانیت بۆ ماوەیەك کێك بە تازەیی هەڵبگریت؟

* سێوێك بکە بە دوو لەتەوەو بیخەرەناو پاکەتی کێکەکەوە.
* پارچە نانێکی تازە بە خەلالی ددان بلکێنە بەپارچە براوەکانی کێکەکەوە.

(خۆراکەکان لە چێشتخانە)

هەنوکە دەچینەسەر شێوازی سودوەرگرتن لە خواردەمەنیەکان:

☐ خاڵێك: لەبەشی دوایی دا دەربارەی تایبەتمەندی خۆراکەکان دەدوێین!

(هەنگوین)

هەنگوین بخۆن کە یادگە و جەستەی ئێوە ساغ و تەندروست وقەڵەو دەکات و بە خواردنی ئەو هەزار دەرمان دەکەیتە ناو لەشی خۆتەوە و هەزار دەردیش دەکرێتە دەرەوە! پێغەمبەر (د.خ)

هەنگوین تاکە سفرەی سەرزەویە کە تێپەڕبوونی کات هیچ کاریگەریەکی لەسەر نەبووە و هەرگیز زایە نابێت بەلام باشتر وایە کە بۆ بەکارهێنانی هەنگوین بۆماوەیەکی دوورودرێژ، بیخەنە ناو کاسەیەکی پلاستیکی سەرداری تایبەت بەناو بەفرگر، بەم شێوازە رێگە لە رەقبوونی هەنگوین دەگرن.

شەکرۆکە هەڵهێنانی هەنگوین:

هەنگوینی چاك هەرگیز شەکرۆکە هەڵناهێنێت بەلام ئەگەر هەنگوینەکەی ئێوە شەکرۆکەی هەڵهێنا هێندە بەسە کاسەی هەنگوینەکە بۆماوەی ١٥ خولەك بخەیتە ناو ئاوی گەرمەوە.

ئێستا دەچینە سەر باسی یەکێك لە گرنگترین سفرەکانی سەر زەوی...

(پیاز، هۆکاری نەهێشتنی نەخۆشیەکان!)

بۆ پاراستنی تەندروستی خۆت ڕۆژانە پیازێك بخۆ. (پێشەوا ڕەزا)

وادەزانم دەربارەی سودەکانی پیاز هەر ئەم گوتەیەی ڕەزا بەس بێت.

بەلام بۆچی پیاز دەکرێت هۆکاری نەخۆشی بێت؟

ئەگەر تۆ پیازێك بکەیت بە دوو یا سێ لەتەوەو بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لە شوێنێکی کراوەدا دایبنێیت هەر هەموو بەکتریاکان بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت کە بێگومان خواردنی ئەو پیازە دەبێتە هۆی نەخۆشی، بەلام ئەگەر ناچاربیت هەندێك پیاز کە وردت کردووە بۆ یەك دوو ڕۆژێك هەڵبگریت، پێویستە لە ناو زەرفێکی پلاستیکی داخراودا لە ناو بەفرگردا هەڵیبگریت.

□ **خاڵێکی گرنگ:** دەتوانیت سود لەتایبەتمەندی پیاز بۆ ڕاکێشانی میکرۆب و بەکتریا وەربگریت و لەکاتی سەرماخوردەگی و هەلامەتدا بیکەیت بەچەند کەرتێکەوە و لە گۆشەو کەناری ژورو، بەتایبەت لە ژووری سەری نەخۆشەکەوە دایبنێیت.

چی بیکەین تا پیاز چەکەرە نەکات؟

* پیاز لە شوێنێکی تاریکدا هەڵبگرە

* هەوای ئەو جێیەی پیازی تێدا هەڵدەگریت پێویستە مامناوەندبێت و گەرم نەبێت.

چیبکەین پیاز فرمێسك لە چاومان نەهێنێت:

* لەکاتی لەتکردنی پیازدا هەوڵبدە بنی پیازەکە دوای هەمووی ببڕیت.

* لەکاتی توێکڵ لێکردنەوەدا پیازەکە بدەرە بەر ئاوێکی سارد.

*لەکاتی وردکردنی پیازدا دەمی خۆت دابخە، یا بنێشت بجووە.

نەهێشتنی بۆنی پیاز بەدەستەوە:

*دەستەکانت بە برێکی کەم هەویری ددان بشۆ، بۆنی سیر یا پیاز بەتەواوی ڕادەماڵێت.

* دەستەکانت بە ئاو لیمۆ تەڕبکەو بۆماوەی دوو خولەك بیناهێنە بەیەکدا، پاشان بەئاو بیشۆ.

نەهێشتنی بۆنی پیاز لە دەمدا:

* نەختێك چای وشك بجووە.

* چەند دلنە مێخەکێك بجووە.

* کوپێك قاوەی خەست بنۆشە.

* هەرگیز پیاز مەخۆ.

کەمکردنەوەی توونی پیاز:

بۆنەوەی تامی پیاز لەناو زەلاتەدا نەهێڵێت، بەشێوەی ئەڵقە ئەڵقە لەتی بکە و بۆ ماوەی کاتژمێرێک بیخەرە ناو ئاوی سارد.

پلە، ئێستا دەچینە سەروەختی برای پیاز..

بەڕاستی، دەتزانی کە ئەم دوو برایە، پێکەوە دیبەیتێکیان هەبووە کە پەڕوینی ئیعتیصامی بەمجۆرە دەیهۆنێتەوە:

((سیر بەنێک تانەی دا لە پیاز، کە تۆی هەژار چەند ناخۆشە بۆنت، وتی لە عەیبی خۆت بێئاگایت، هەرکەسێ بەدوای عەیبی خەڵکدا دەگەڕێت، قسەکردن لەمەڕ ناشیرینی ئەوانیتر، نابێتە مایەی جوانی، تۆ ولەهەست دەکەیت کە دەستە گوڵی، لە ڕیزی سنەوبەرو گوڵاڵەدا دەڕوێیت، بەبێ هۆ خۆت گەورە مەکە، تۆ لە نێشتەجێیانی ئەم گوزەرەیت، واباشترە جوانتر سەیری خۆت بکەیت، سەرەتا واباشتر لەمەڕ عەیبی خۆت بدوێیت))

پاشە دوای بیستنی گفتوگۆی سیرو پیاز بێگومان دەڵێیت:

(سیر چی لێبکەین؟)

بۆ تەندروستی خۆتان لانی کەم سالّی جارێك سیر بخۆن! (پێشەوا ڕەزا)

خواردنی سیر، بەتەڕو تازەیی، سوێرکراو و سورۆکراو، بەهەرشێوەیەك بۆ لاشە بەسودە، هەوڵبدە لە خواردنی بێبەش نەبیت، بەلام بۆ ئەوەی لە هەموو وەرزەکانی ساڵدا لە سیری تازەت هەبێت، ئەم شێوازە بەکاربێنە: دانەکانی سیر بێ ئەوەی لێکیان جیابکەیتەوە، بیخەرە ناو فرێزەر و لەکاتی بەکارهێناندا، توێکڵەکەیان لێبکەرەوەو بەرلەوەی سەهۆڵەکەی بتوێتەوەو پارچە پارچەی بکە.

پاککردنی سیر:

سیرەکە بۆ ماوەی پێنج خولەك بخەرە ناو ئاوی گەرم، و پاشان بە ئاسانی توێکڵەکەی بگرەوە.

چی بیکەین بۆئەوەی برنج سپێ هەڵنەهێنێت؟

* بەدەوروبەریدا نیو کوپ خوێ بڕێژە.
* لە جێیەکی دور لە گەرما هەڵیبگرە.
* چەند پارچە سیرێك بخەرە قەراغی کیسەی برنجەکە.
* لە ئێستا دەتوانیت حەبی برنج بەکاربێنیت کە بۆ ئەم مەبەستە دروستکراوە.

(پەنیر)

پەنیرو گوێز کاتێك پێکەوەبن، لەهەریەکەیاندا دوو شیفای تێدایە، گەر لێکجیابینەوە لە هەریەکەیاندا دوو نەخۆشی تێدایە! (پێشەوا صادق)

پەنیر یەکێك لەو خوانانەیە کە لەبەرئەوەی لە خێزانی شیرەمەنیەکانە بەهۆی هەبوونی: پرۆتین، چەوری و سۆدیۆم، بۆ لاشە زۆر بەسودە.

پەیوەندی پەنیرو گوێز:

پێشینان لەو بڕوایەدا بوون کە زۆر خواردنی پەنیر، ئەقڵ کەم دەکات و ئێستا سەلمێنراوە کە پەنیر بۆ کردەی ئۆکساندن لە لاشەدا پێویستی بە فسفۆڕ هەیە هەر بۆیە گوێز لەگەڵ پەنیردا دەخۆن تاوەکو پەنیرەکە سود لە فسفۆڕی گوێزەکە وەربگرێت و زیان بە فسفۆڕی جەستە نەگەیەنێت، هەربۆیە، دەخوازرێت پەنیرو گوێز پێکەوە بخورێن.

چۆن پەنیر هەڵبگرین:

لە ئێستادا جۆرەها پەنیری پاستۆریزە لەلایەن خێزانەکانەوە بەکار دەهێنرێت کە بۆ هەلگرتنی پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

*پەنیرەکە بخەرە ناو قاپی پلاستیکی سەردارەوەو بیخەرە ناو بەفرگرەوەو خوێناوی ساردبوەوەی بۆ زیاد بکە.

* ئەگەر دەتەوێت بۆ ماوەیەکی زۆر پەنیر هەڵبگریت دوای ئەنجامدانی ئەو کارانەی سەرەوە، چەند کلۆ شەکرێکی بۆ زیاد بکە تاوەکو رێگە لە کەڕو هەڵهێنانی پەنیرەکە بگریت.

ئەگەر پەنیر سفت و رەق بێت چیبکەین؟

* بۆ ماوەیەك بیخەرە ناو دۆ.

ئەگەر پەنیر نەرم و شل بوبێتەوە چیبکەین؟

پەنیری شل بووەوە بخەرە ناو خوێناوێکی کوڵاوی ساردبۆوە، هەرچەند رێژەی خوێیەکەی زیاتر بێت، پەنیرەکە رەقتر دەبێت.

بە پەنیری کەڕو هەڵهێنراو چیبکەین؟

پەنیری کەڕو کردو فڕێمەدەن، بەڵکو بیخەنە ناو کاسەیەکی باغەی سەردار و چەند کلۆ شەکرێکی تێبخەن دوای تێپەڕبوونی ٢٤ کاتژمێر کەڕووەکان لە پەنیرەکە جیابونەتەوە ودەلکێن بە شەکرەکانەوە ئەودەمە پەنیرەکە دەردێنیت و پاشماوەکەی و کلۆکرەکان فڕێبدەن دوای شتنەوەی دەتوانن پەنیرەکە بخۆن.

رەنەکردنی پەنیر یا پنیری پیتزا:

لە ئێستادا پەنیری پیتزا بەڕەنەکراوی دەخرێتەبازاڕ، بەڵام گەر هاتوو دەستتان پێڕانەگات بۆ ئەوەی پەنیر یا پەنیری پیتزا بە ئاسانی رەنەبکرێت، پێشوەخت ڕنەکە بە کەمێك ڕۆن چەور بکە.

کاتێك گەڵای کاهو و کەرەوز قین دەکەن!

بۆ ئەوەی کەرەوز و کاهوو بە تەڕوتازەیی بمێننەوە بەر لە بەکارهێنان بە چەند کاتژمێرێك لە لاسکەکەیانی لێ مەکەرەوە،چونکە نۆد نوو سیس و ژاکاو دەبن وەك دەڵێن قینیان کردووە!

□ **خاڵێکی گرنگ:** ئەم مەسەلەیە لەبارەی مۆزیشەوە هەر راستە کەواتە تا چەند خولەکێك بەر لە خواردن مۆز و کاهو کەرەوز لە لاسکەکەیان جیا مەکەنەوە.

چیبکەین بە کاهو کەرەوزی سیس بوو؟

* کاسەیەك ئاوی سارد نەختێك ئاو لیمۆی بکە بەسەردا و کاهو یا کەرەزەکەی پێ تەڕبکەو بۆ ماوەی دەمژمێرێك بیخەرە ناو بەفرگر.

* بیخەرە ناو کاسەیەك ئاوی سارد وچەند دانەیەك پەتاتەی کاڵی لەتکراوی تێبکە.

(قارچك)

قارچك بەهۆی بوونی چەندین مادەی دەوڵەمەند بە ڤیتامین خواردنی بۆ جەستە زۆر گرنگ وسود بەخشە.

* لەکاتی خاوێنکردنیدا، مەیچەقێنە بەناو ئاودا، چونکە قارچك ئاوێکی زۆر هەڵدەمژێت.

* باشترین جۆری قارچکەکان، ئەوانەیانن کە کڵاوەکەیان داخراوە واتە درزی نێوان پەرەکانی ژێر کڵاوەکەی نابینرێت.

* بۆئەوەی قارچکەکان لەکاتی سورکردنەوە لە ناورۆندا، بەڕەقی و سپێتی بمێننەوە، لەبەرامبەر هەر ٢٥٠ گرام رۆن دا کەوچکێك ئاولیمۆی بۆ زیاد بکە.

(سەوزەوات)

خواردنی سەوزەوات لە هەرجۆرێك بە درێژایی ساڵ لەلایەن پسپۆرانی خۆراکەوە داواکراوەو جەختی لەسەر کراوەتەوە.

شتنەوەی سەوزەوات:

* هەمیشە سەوزەوات پێش خواردن، لەڕێی دەرمانی دژە بەکتریای سەوزە کە لەبازاردا هەیە خاوێن بکەرەوە.

* بۆ ئەوەی میکرۆب و مێروی وردی ناو سەوزە لەناو بچێت بۆماوە ١٥ خولەك بیخەرەناو ئاوێکی سارد کە چەند کەوچکێکی چێشت خواردن خوێ یا سرکەی بۆ زیاد کرابێت (بەگوێرەی بڕی سەوزەکە)

بۆن و تامی سەوزەکان:

سەوزەواتی بەستوو زۆربەی کات بێ بۆنن، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە، کاتێك لە فرێزەر دەیهێنیتە دەرەوە بیخەرە ناو ئاوی گەرمەوە تاوەکو هەموو ئاسەوارێکی ئاوی بەستووی پێوەنامێنێت.

(کەلەرم و گوڵە کەلەرم)

* بۆ ئەوەی گوڵە کەلەرمەکەتان سپی و گەش بێت، لەکاتی لێناندا نەختێك شیری تێبکە.

* بۆنی کاڵی کەلەرم وگوڵی کەلەرم دەتوانیت بە دانانی چەند کاکڵە گوێزێك نەهێڵیت.

* شێوازێکی تر بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی ئەوان دەتوانیت پیاڵەیەك سرکە یا ئاولیمۆی بۆ زیاد بکەیت.

* شێوازێکی تر ئەوەیە کە چەند پارچە نانێك بخەیتە بنی مەنجەڵەکە لە کاتی لێناندا دوای کوڵاندنەکە نانەکە لەمەنجەڵەکە بێنیتەوە دەرەوە.

(پەتاتە)

پەتاتە یەکێکە لە خواردنە باوەکان کە بەهۆی هەبوونی مادەی خۆراکی زۆرەوە، بەشێوازی جیاواز دەخورێت.

چیبکەین بۆ ئەوەی پەتاتە نەڕزێتەوە؟

* پەتاتە لە جێیەکی تاریکدا هەڵبگرە.

* شوێنی هەلگرتنەکەی نابێت زۆر سارد یا زۆر گەرم بێت.

* چەند دانە سێوی خواردنی لە پاڵدا دابنێ.

سورکردنەوەی پەتاتە:

* بۆ سورکردنەوەی پەتاتەی قاشکراو کاسەی گەورە بەکاربێنن تاوەکو نەکەون بەسەر یەکدا و نەبنە هەویر.

* هەمیشە بۆ سورکردنەوی پەتاتە باشۆڵەی تەباخەکەت گڕێکی مامناوەندی هەبێت چونکە ئەگەر ڕوکاری دەرەوەی قاشە پەتاتەکان سور ببێتەوە و ناوەکەی کاڵ بێت لە تاموچێژەکەی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر ناچاریت کە پەتاتە سورۆکراوەکان ماوەیەك لەوەو پێش ئامادە بکەیت لەکاتی خواردندا پەتاتەکان پەیرەدەبن بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە کاغەزێکی ئەلەمنیۆمی بکێشە بەسەریدا بۆ چەند خولەکێك بیخەرە ناو فڕنەوە، دەبینیت کە قاشە پەتاتەکان ترت و بەتامن.

کولاندنی پەتاتە:

*بەر لە کولاندنی پەتاتەکان بۆ ماوەی ١٥ خولەك بیانخەرە ناو خوێئاوەوە.

*بەرلەوەی پەتاتەکان بخەیتە ناو فڕنەکەوە، لەهەردوو سەرەوە نەختێکی لێبڕە تاوەکو توێکڵەکەی لێببێتەوەو گەرمیەکی زۆرتر دزە بکاتە ناو پەتاتەکە.

*شیشێکی درێژ بچەقێنە بەناو پەتاتەکاندا چونکە شیشی کانزایی گەرمیەکە دەگوازێتەوە بۆ هەناوی پەتاتەکەو زوتر ئامادە دەبێت.

پەتاتەی سیس چی لێبکەین؟

ئەگەر پەتاتە کەتان، بەهۆی تێپەڕبوونی کاتەوە نەرم و چرچ بووە، بۆماوەی نیو کاتژمێر بیخەرە ناو ئاوی ساردەوە.

ئێستا دەچینە سەر یەکێکی تر لە سفرەو خوانەکانی سەر زەوی کە تایبەتمەندیەکانی هێندە زۆرن ناویان ناوە (مەلی گیان)

(باینجان، مەلی بێ گیان)

لەهەموو وەرزێکدا باینجان بخۆن بەراستی شیفای هەر دەردێکە ! (پێشەوا صادق)

ھەنوکە بەلەبەر چاوگرتنی تایبەت مەندیەکانی باینجان ھەولبدەن لە ژەمە خۆراکیەکانتانا زۆرتر کەلکی لێوەربگرن.

(تالی باینجان چی لێبکەین؟)

تالیەکانی باینجان بە کولاندن شیرین بکەن و تالیەکانی ژیان بە سەبر! (مەحمودی نامەنی)

بۆنەھێشتنی تالی باینجان ئەم شێوازانە بەکاربێنە:

* دوای توێکل لێکردنەوە، بیخەرە ناو ئاو وخوێ و دوای ۱۰ خولەك دەریان بهێنەو بە دەستەسرێك وشکیان بکەرەوە.

* توێکلی باینجانەکە لێبکەرەوە و بە چەقۆیەك لەھەر چوارلاوە بەدرێژی درزی تێبکە و خوێی بەسەردا و بۆماوەیەك دایبنێ، تالیەکەی نامێنێت.

(خەیار)

شێوازی ھەلگرتنی خەیار:

زۆرێك لە خانمان گلەییان لە زوو سیس بوونی خەیار ھەیە لەناو بەفرگردا، بۆ نەھێشتنی ئەم گرفتە، خەیارەکان بخەرە ناو کاسەیەکی سەرداخراو ئینجا بیخەرە ناو بەفرگر، ئەودەمە بەتەڕو تازەیی دەمێننەوە.

ھەنوکە دەچینە سەر باسی ئەوانەی پێستیان لێدەکرێتەوە!

ھەولبدەن پێستی ھەموو شتێك بگرنەوە جگە لە پێستی ھاوسەرەکەتان!

پێست لێکردنەوەی پاقلە:

بۆ لێکردنەوەی پێستی دووەمی پاقلە ھەندێك خوێی لێبپرژێنە و دوای دە خولەك دەبینیت بە ئاسانی پێستەکەی لێدەکرێتەوە.

پێست لێکردنەوەی تەماتە:

بۆ ماوەی دە چرکە تەماتەکان بخەرە ناو ئاوی گەرم پاشان یەکسەر بیانخەرە ناو ئاوی سارد تێبینی دەکەیت پێستەکەی بە ئاسانی لێدەکرێتەوە.

توێکلگرتنەوەی گوێز یا دەرھێنانی کاکلەکەی:

ئەگەر دەتەوێت کاکلەی گوێز بە ساغی و ئاسان لە قاوغەکەی بهێنیتە دەرەوە ئەم شێوازە بەکاربێنە:

* گوێزەکان بۆ ماوە ۱۵ خولەك بخەرە ناو مەنجەلێك ئاوی گەرمەوە.

* گوێزەکان بۆماوەی ۱۲ کاتژمێر بخەرە ناو ئاووخوێ.

(ھێلکە)

مرۆڤەکان ورگ لەوەرێنەکان، ھێلکە بە پارویەکی بەتام دەزانن بۆ خواردن، بەلام مریشك، ھێلکە بە بالندەیەك دەبینێت کە لەناو قاوغەکەیدا یەخسیرە! (د.شەریعەتی)

هێلکە بەهۆی بوونی چەندین تایبەت مەندی خۆراکی تا ڕادەیەك لە هەموو خواردنەکاندا بە شێوەی جیاواز ئامادەگی بەردەوامی هەیە لەبەشی دوایدا لەبارەی تایبەت مەندیەکانیەوە دەدوێین بەلام ڕەنگە پرسیار بکەن.

چۆن هێلکەی کۆن و نوێ لێکجیابکەینەوە؟

لە ئێستادا هەموو ئەو هێلکانەی لە بازاڕدا هەیە تازەن بەلام بۆ دڵنیایی دەتوانیت بیخەیتە ناو کاسەیەك ئاو ئەگەر نیشت ئەوا هێلکەکە تازە وتەندروستە ئەگەر سەر ئاویش کەوت ئەوا کۆن و بێکەڵکە.

دەستنیشانکردنی کاڵی یا کوڵاوی هێلکە:

هێلکەکە لە سەر شتێکی ساف بخولێنەوە ئەگەر بە خێرایی خولایەوە ئەوا کوڵاوە، ئەگەر سوڕێکی کەمی خوارد و وەستا ئەوا کاڵە.

*ئەگەر ناچاربوویت دەسبەجێ هێلکە بخەیتە ناو ئاوی گەرمەوە، بنەکەی بەدەرزی کون تێبکە تا لە ناوە گەرمەکەدا نەشکێت.

کاتێك هێلکە دەلکێت بە تەبەقەکەیەوە!

ئەگەر دەتەوێت هێلکەیەك کە لکاوە بە تەبەقە مقەبایەکەوە لێبکەیتەوە هێندە بەسە کە تەبەقەکە تەڕ بکەیت، هێلکەکەی بەئاسانی لێجیا دەبێتەوە.

پاککردنی هێلکە:

* ئەگەر دەتەوێت توێکڵی هێلکە بە ئاسانی لێی ببێتەوە، دوای کوڵاندن لە ئاوی گەرمدا، یەکسەر بیخەرە ناو ئاوی سارد.

* دوای کوڵان، بەتەواوی لە هەموو لایەکەوە زەبری لێبدە تا توێکڵەکەی بترەکێت، پاشان بیخەرە ناو مشتتەوەو بە هێواشی بیخولێنەوە، توێکڵەکەی بە ئاسانی لێدەبێتەوە.

جیاکردنەوەی سپێنە لە زەردێنە:

* ڕەحەتیەکی بچوك ئامادە بکە و هێلکەکەی لەناودا بشکێنە، سپێنەکە بە کونەکەیدا دەچێتە خوارەوە زەردێنەکە لەسەرەوە دەمێنێتەوە.

* هێلکەکە لەناو ژێرپیاڵەیەکدا بشکێنە، پاشان پیاڵەیەك بە هەڵگەڕاوی بکە بەسەر زەردێنەکەداو سپێنەکە بکەرە ناو کاسەیەکی تر.

* هێلکە مریشکە شکاوەکە و ناوەڕۆکەکەی بخەر ناو مشتت، سپێنەکە بە هێواشی لە نێوان پەنجەکانتەوە دەچۆڕێت و تەنها زەردێنەکەی دەمێنێتەوە.

بۆ ئەو بوك زاوایانەی تازە چونەتە کەژاوەی ژێرینەوە کە تەنها دەزانن هێلکە وتەماتە دروست بکەن!

هێلکەو تەماتەیەکی بەتام و ڕەنگ:

لەکاتی دروستکردنی هێلکەو تەماتە، بۆ هەر هێلکەیەك بە ئەندازەی کەوچکە چایەك ئاردی سپی تێبکە، هێلکە و تەماتەکە ڕەنگێکی زەرد و هەڵاوساوی جوان لە خۆدەگرێت.

هەلگرتنی زەردێنەی هێلکە:

ئەگەر ناچاریت زەردێنەی هێلکە بۆ چەند رۆژێك هەلبگریت، بیخەرە ناو کاسەیەك و ئاوی ساردی بکە بەسەردا و بیخەرە ناو بەفرگر.

چیبکەین بۆ ئەوەی هێلکە لەکاتی کولاندن دا نەتەقێت:

* ئاوی یەکەمجار پێویستە سارد بێت و بە گڕێکی کەم و وردەوردە گەرم ببێت.
* ئەو ئاوەی هێلکەکەی تێدا دەکولێت تۆزێك خوێی تێبکە.
* کەوچکێکی مرەباخۆری سرکەی تێبکە.
* ئەگەر هێلکەی درز بردوت هەیەو ناچاریت بیکولێنیت بیخەرە ناو نایلۆنێك و دەمەکەی ببەستەو لێی بگەرێ تا دەکولێت.
* هەرکاتێك هێلکە لە کاتی کولاندن دا درزی برد یەکسەر دەریبهێنەو خوێ بدە لە شوێنی درزەکە.

هێلکەورۆنی قەشەنگ:

ئەگەر دەتەوێت هێلکەو رۆنەکەت فوی تێبکرێت و دیمەنێکی جوانی هەبێت، بیخەرە ناو تاوەکەو سەرەکەی بگرە دوای چەند خولەکێك دەبینیت لە دیتنی هێلکەورۆنە هەلاوساوەکە چێژ دەبەیت.

چەسپی هێلکە!

ئەگەر دەتەوێت شتێك بلکێنیت بە شوشەی چێشتخانەکەدا و چەسپت لانیە دەتوانیت سود لە سپێنەی هێلکە وەربگریت.

کولاندنی هێلکەی هەنگوینی یا نیوبەند:

بۆ بەدەستهێنانی هێلکەی هەنگوینی، پێویستە لەدوای هاتنە کولی ئاوەکە، بهێلیت بۆ ماوەی سێ خولەك بکولێت.

(نەرمکرنی گۆشتی مریشك)

* ئەگەر گۆشتێکت هەیە ناکولێت، کەوچکێکی شەربەت سرکەی تێبکە.
* ئەگەر مامرێکت هەیەو گۆشتەکەی ناکولێت، پێشتر بۆماوەی دوو کاتژمێر بیخەرە ناوسرکە، زۆر خۆشمەزە دەبێت.

شێوازی لێنانی مریشکی بەستوو:

کاتێك دەتەوێت گۆشتێکی بەستوو بتوێنیتەوە، بیخەرە ناو خوێئاوێکی سارد، بەم شێوازە ئەو خوێنەی لە گۆشتی مریشکەکەدا ماوەتەوە، دەردەچێت و گۆشتەکە سپیتر دەبێت.

گۆشتی بەستوو:

هێندە بەسە بەئاوێتەیەك لە سرکەو رۆن چەوری بکەیت و بۆ دوو کاتژمێر دایبنێیت.

نەرمکرنەوەی هەموو گۆشتێکی نەرم و رەق:

لەکاتی کولاندندا، رێژەیەکی زۆرکەم سۆدە بکەرە ناو ئاوەکە.

ئێستا دەچینە سەر گرنگترین بەتام و چێژ ترین و بەهێزترین خوانی سەرزەوی...

(ماسی)

ئەو خودایەکە کە دەریای بۆ ئێوە دەستەمۆ کردووە، تاوەکو لە گۆشتی ماسی تازەو حەلاڵ کەڵک وەربگرن و بەخشڵ و زێرەکانیشی خۆتان برازێننەوە ! (سورەتی نەحل- ئایەتی ١٣)

ماسی بەهۆی بوونی مادەی(ئۆمێگا-٣) لەو سفرەو خوانانەیە کە خواردنی بۆ هەموو گروپە تەمەن جیاوازەکان داواکراوە.

چۆن ماسی تازەو تەندروست لەماسی کۆن و خراپ بوو جیابکەینەوە؟

* چاوەکانی ماسی تازە، ڕوون و شەفاف و نەختێك دەرپەڕیون، ماسی بەسەرچوو خراپ بوو، چاوەکانی چوون بەقوتا، لێڵ یانیمچەکراوەن.

* پولەکەکانی ماسی دەبێت درەوشاوەو تۆکمە و تەندروست بێت و لکابێت بە پێستەکەیەوە، پولەکە لێڵ و وەریوەکان، نیشانەی ماوەیی و ئێکسپایەر بوونی ماسیەکەیە.

* گوێچکەکانی ماسی بەسەر چوو تەماشابکە پێویستە ڕەنگی سور یا گۆشتی بێت، ئەگەر ڕەنگەکەی خۆڵەمێشی و سپی بێت، ماسیەکی زایەبووە.

پاککردنی ماسی:

لە ئێستادا ماسی فرۆشەکان ماسیەکەت بە پاککراوی دەدەنێ بەلام ئەگەر ڕۆژێك ناچار بوویت کە خۆتان ماسی پاك بکەن، نەختێك خوێ لەماسیەکە و بۆردەکەی ژێری بوەشێنە تا ماسیەکە هەڵنەخلیسکێت.

چەند خاڵێك دەربارەی ئامادەکردنی ماسی:

* بۆ بەرگرتن لە زایەبوونی ماسی، لەکاتی لێنان دا تەنها پێویستە کەوچکێکی چێشت سرکە بکەیتە ناو ئاوەگەرمەکەوە وماسیەکەی تێبخەیت.

* بۆ خۆشتر بوونی گۆشتی ماسی، کاتێك لە فرێزەر هێناتە دەرەوە، بۆ تواندنەوەی سەهۆڵەکە، بیخەرە ناو شیرەوە زۆر بەتام دەبێت.

* ئەگەر شیر دەستناکەوێت دەتوانیت ماسیەکە بخەیتە ناو گیراوەی ئاوو سرکە، تام و چێژی نۆر خۆشدەبێت.

بە دڕکی ماسی چیبکەین؟

* ئەگەر ماسیەکەت دڕکی هەیە، بە سەبرو تاقەت دڕکەکانی لێبکەرەوە.

* ئەگەر دڕکی ماسی لە گەروتانا گیری کرد، پارویەك هەویر یا پارچەیەك پەتاتەی کوڵاو بخۆ.

* بۆ نەهێشتن و کەمکردنەوەی ئازاری دڕکە ماسیەکە لیمۆ ترشێك بگوشەو ئاوەکەی بخۆ.

(ڕۆبیان)

شێوازی دیاریکردنی ڕۆبیانی ساغ و نا ساغ:

* ڕۆبیان بەهۆی بوونی ئەسیدە چەور و تێرنەکراوەکان زۆر خێرا زایەدەبێ.

* لەبەرئەوەی دەزگای هەرسکردنی ڕۆبیان کەوتۆتە لای سەریەوە، زایە بوونیشی لە کەللەسەرەوە دەست پێدەکات.
* سەری ڕۆبیانی ساغ،سفت و رەق بەلاشەیەوە نوساوە.
* دوای لێنان، چەندە ڕەنگەکەی کەمتر گۆشتی بێت کوالیتیەکەی نزمترە.
* ڕۆبیان دەبێت یەکرەنگ بێت و خاڵی ڕەشی گەورەی پێوە دیارنەبێت.
* خاڵە وردە پەرش و بلاوەکانی سەر لاشەی ڕۆبیان سروشتیە.
* ڕۆبیانی تازە بۆنی توندی نیە، بەلام ڕۆبیانی زایەبوو بۆنێکی توندی وەك ئامۆنیای هەیە.
* ئەگەر تازە دەکرێت دەبێت دەستبەجێ سەرەکەی لێبکەیتەوە و بە پێستەکەیەوە بیخەیتە فرێزەر.
* ئەگەر لەقوتونراوو بەستوو دەکرێت سەیری بەرواری بەرهەمهێنان و ئێکسپایەر بوونەکەی بکە.
* دوای کڕین بیخەرە فرێزەرو لەژێر ١٨ پلەی گەرمیدا دایبنێ.
* دوای کڕینی ڕۆبیان، دەستبەجێ دابەشی بکە بەسەر ژەمە خۆراکیەکاندا تاوەکو لەکاتی پێویستدا ناچار نە بیت هەموو رۆبیانەکە لە بەفرگرەکە دەربێنیت، چونکە دەبێتە مایەی زایەبوونی ڕۆبیانەکە.
* ڕۆبیانیش هەروەك مریشك و مەرو مانگا چەندە بچوکتر بێت خۆشتر.

(گۆشتی سور)

شیری مانگا، دەرمانە، ڕۆنی مانگا، شیفایە، و گۆشتی مانگا نەخۆشیە ! (پێشەوا صادق)

(جان جاك رۆسۆ)فەیلەسوفی فەرەنسی دەڵێت: کەسانێك کە گۆشتی زۆر دەخۆن زیاتر لە تێکڕای خەڵك، دڕندەو توندخو دەبن!

و(تولستۆی) بیرمەندو نوسەوری روسی دەڵێت:

خوری گۆشت خواردن پاشماوەی سەردەمی بەبەریەتە، دەرکەوتنی گیاخۆری بەیەکەم هێمای فێرکردن و پەروەردە لەقەڵەم دەدرێت!

پسپۆرانی بواری خۆراك لە بارەی خواردنی گۆشتی سورەوە دەڵێن:

ئقدخواردنی گۆشتی سور هۆکاری ئەم نەخۆشیانەی لای خوارەوەیە:

* پوکی ئێسك
* نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵە
* شەکرە
* جۆرەها ڕۆماتیزم
* نەخۆشیەکانی دڵ
* گەشەکردنی جۆرەها بەکتریا
* قەڵەوی
* قەقەراتی مل
* زۆربوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ
* زۆربونی ترشی ئۆریك
* لاوازی یادگە
* زوو پیربوون
* غازاتی ناوسك
* وشکهەلاتنی پێست
* ڕەقبوونی خوێنبەرەکان
* و ...

حەکە لەو حاڵەتانەی باسکران کە لە لاشەدا دروستی دەکات تەنانەت دەبێتە مایەی ئەوەی کەسی ئامازە پێکراو لە ڕوی ڕۆحیەوە زبر و دڵرەق بێت.

باشە هەموو ئەمانەمان وت تا ئێوە میانەڕەوی ڕەچاوبکەن لە خواردنی گۆشتی سوردا.

☐ خاڵێکی گرنگ: بێ هۆ نیە کە کاربەدەستان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ نرخی گۆشتی سور زیاد دکەن، چونکە ئەوان زۆر پەرۆشی تەندروستی میللەتن!

◇ بەڵام پرسیارێك: چۆن گۆشت ببرژێنین؟

* لەکاتی گۆشت برژاندن دا هەندێك کەرە بماڵە لە گۆشتە لە شیش دراوەکە بە دوگیش دەتوانیت ئەم کارە بکەیت.

* هەرگیز خوێ مەپرژێنە لە گۆشتی لەسیخ دراو، چونکە وشك دەبێتەوە بەڵکو ئەو دەمەی دەتەوێت نۆشی گیانی بکەیت چەند خولەکێك پێش ئەوە خوێی لێبوەشێنە.

* گۆشەتەکە ماوەیەك لەوەو پێش بخەرە ناو پیازاو یا بەشێلانی بە تێکەڵەیەك لە سرکەو ڕۆن زەیتون نەرم و ناسکی بکەرەوە.

* ئەگەر گۆشتەکە تەڕو ئاوداره سەرەتا ئاوەکەی بگەرە تالەسەر ئاگرەکە ڕەق نەبێت.

*کاتێك گۆشتەکەت خستە سەر ئاگرەکە بەتوندی باوەشێنی بکە تا خەڵوزەکە گەش دەبێتەوە و گۆشتەکە خۆی دەگرێت پاشان بۆ چەند خولەکێك وازی لێبێنە تاوەکو بەگەرمیەکی مامناوەند ببرژێت.

* بەشێوەیەکی بەردەوام کەرە یا دوگ لە سیخەگۆشتەکان بسووە تا نەرم وناسك و جوان بێت

گۆشتی تێکەڵاو

لە سیخێکدا بەیناوبەین گۆشت، لەتێك بیبەری سەوز، لەتێك پیاز بدە لەسیخ بەمشۆرە:

بیبەر، گۆشت، پیاز، بیبەر، گۆشت، پیاز! زۆر بەتام و چێژ دەبێت، نۆشی گیان!

(شیر)

شیر، کامڵترین، بەهێزترین پرخۆراکترین خواردنەوەیە لە جیهانی بوون دا، کەواتە، دریغی مەکەن لە خواردنەوەی شیر، چونکە گۆشتی جەستە دەڕوێنێت و ئێسکەکان تۆکمە دەکات. (پێشەوا صادق)

نیشانەکانی شیری تەڕوتازە

* شیری سروشتی تام و شیرینیەکی تایبەتی هەیە.

* لەڕوی ڕەنگەوە، سپیەکی مەیلەو زەردە.

* لەماوەیەکی کورتدا، توێژاڵێك بەسەریەوە دروست دەبێت و هەر کاتێك کاسەی شیرەکە بجوڵێنیت ڕەنگێکی سپی لەدوای خۆی بە لێواری کاسەکەوە بەجێدێڵێت کەدوای ماوەیەکی کورت دیسان لەگەڵ شیرەکە یەکدەگرێتەوە.

* لەکاتی گەرمکردندا، بنکڕ ناکات.

نیشانەكانی شیری پەیرە چیە؟

*بۆنێكی هاوشێوەی ترشاوی لێدێت.

*تامی ترشاوی هەیە.

*ئەگەر بیكولێنیت سەرشیرەكەی دەبرژكێت.

چیبكەین كە شیر هەڵنەچێت؟

* ئەگەر لە دۆخێكی كاركردنی دژواردایت و پێتوایە شیرەكەت هەڵدەچێت دوای ئەوەی شیرەكەت كردە كاسەی كوڵاندنەكەوە، بەشی سەرەوەی كاسەكە بە لوتی پەنجە بەنەختێك ڕۆن یا كەرە چەوری بكە.

*كەوچكێكی گەورە و پاك وەك كەوچكە دارینەكان یا كەوگیر بخەرە ناو شیرەكە بەجۆرێك كلكەكەی بكەوێتە سەر لێواری كاسەكە.

* سەرپۆشی تۆڕی یا شەبەكەیی ڕێگە لە هەڵچوونی شیر دەگرێت.

شیری سوتاو چی لێبكەین؟

ئەگەر لەبەر هەرهۆیەك شیر بسوتێت بۆ نەهێشتنی تامی سوتاوییەكەی بە نوكە پەنجە تۆزێك خوێ تێبكەو یەكسەر كاسەی شیرەكە بخەرە ناو ئاوی سارد.

ئەنوكە دەچینە سەرباسی یەكێك لە باوترین خواردنەوەكان!

(چــــــا)

چابخۆنەوە چونكە چایی باشترین ئارام كەرەوەیە! (فەرزانە)

چۆن چایەكی خۆش ڕەنگ و بەتام دەم بكەین؟

* ئاوی سەماوەر یا كتری پێویستە تەواو هاتبێتە كوڵ.

* مەهێڵە ئاو زۆر بكولێت، یەك كولّی دا چاییەكەی تێبكە بادەم بكێشێت، بەپێچەوانەوە چاییەكەت ڕەنگ ناشیرین و بێتام دەبێت.

* هەرگیز ئاوی گەرم نەكەیتە ناو سەماوەر یا كتری بەڵكو پێویستە ئاوی ئاسایی تێبكەیت تاوەكو بە هێواشی بێتەكوڵ، چونكە دەبێتەمایەی بێتامی چایی یەكە.

*قۆریەكە بەر لە تێكردنی چاییەكە نەختێك گەرم بكە، بەمجۆرە قۆریەكە بۆ چەند خولەكێك بخەرە سەر سەماوەر یا كتریەكە یا كەمێك ئاوی گەرمی تێبكە و خاڵی بكە.

شتنەوەی چا

لەهەندێ حاڵەتدا چاك وایە نەختێك ئاوی سارد بكەیت بەسەر چادا و بیرژێت تا چاییە وشكەكە، بشۆرێتەوەو زیاتر ئامادەبێت بۆ دەمهێنان و ڕەنگێكی جوانی هەبێت.

* دوای دەمكردنی چا، هەرگیز ئاوی تر مەكەرە ناو سەماوەر یاكتریەكە، بهێڵە چاكە بە هێواشی دەم بكێشێت و دواتر ئەم كارە بكە.

* دوای دەمکردنی چا، دەستەسرێك بکێشە بەسەر قۆریەکەدا، ئەم کارە زیاتر یارمەتی دەمکێشانی چا دەدات.

* هەولبدە قۆری چینی بەکاربێنیت چونکە قۆریەکانی تر ڕەنگو تامی چا دەشێوێنن.

* دوای دەم کێشان یەکجار چا بکەرە ناو پیالەیەك و دیسان بیکەرەوە ناو قۆریەکە.

□ **خالێکی گرنگ:** هەر چایی یەك، کاتێکی دیاری کراوی هەیە بۆ دەم کێشان، هەندێك لە چایی یەکان زوو دەم دەکێشن و هەندێکیان درەنگ.

شێوازی ئامادەکردنی(ice-tea) چای سارد:

کیسەی چایی یەکە بخەرە ناو پیالەکە و نەختێك ئاوی ساردی بکە بەسەردا پاشان هەندێك سەهۆڵ و ئاوی ساردی بۆ زیاد بکە، ئەگەر لیمۆ ترشێکیشی لە پالدا بێت، خواردنەوەیەکی بەتام دەبێت.

شێوازی ئامادەکردنی قاوەو نیسکافە:

* ئاوەکە گەرم بکە پاشان بە ڕێژەی پێویست قاوە بکەرە ناو ئاوەکە و وبوەستە تا ئاوەکە جارێکیتر بێتە کوڵ بڵقەکانی بێتە سەرەوە، ئێستا دەسبەجێ شۆڵەی ئاگرەکە بکوژێنەوە و لێگەڕێ قاوەکە یەك دوو خولەك لەهەمان حاڵەتدا بمێنێتەوە، پاشان بیکەرە کوپەکە و نۆشی گیانی بکە.

* ئاوی گەم بکەرە ناو پیالەکە پاشان نیسکافە(کەلەبەستەی ئامادەکراودا هەیە)بکەرە ناو پیالەکە، لەبری ئاوی گەرم دەتوانیت شیری تازە بەکار بێنیت.

ئێستا پێکەوە دەڕۆین بۆ میوە فرۆشی تا میوە بکڕین:

(چۆن میوە بکڕین؟)

ئەگەر تەندروستی قابیلی کڕین و فرۆشتن بێت، ئەوا لە میوە فرۆشەکان دەیانکڕی! (د. صەفدەری صانعی)

(خریزە)

بەڕاستی ئاوەکەی ئاوی ڕحەمەتە و شیرینیەکەی شیرینی بەهەشتە ! (پێغەمبەر د.خ)

چۆن دەتوانین خریزەیەکی گەییو دەستنیشان بکەین؟

*خریزە لەچاو قەبارەکەیدا هەرچەند قورستر بێت چاکترە.

* بە پەنجە گوشار بخەرە سەر خریزەکە، ئەگەر نەرم بێت پێگەیشتووو شیرینە.

* پەنجەی خۆت بکێشە بەبەشی بنەوەی خریزەکەدا ئەگەر پێوەی لکا خریزەیەکی شیرین و گەییوە.

*خریزە نابێت لکی پێوەبێت.

(کاڵەك)

چۆن دەتوانین کاڵەك یا گندۆرە ی گەییو دەسنیشان بکەین؟

* ڕەنگی توێکڵی کاڵەك دەبێت زەردی مەیلەو سەوزبێت.

* کاڵەك بلەرێنەوە، ئەگەر تەواو پێگەیشتبێت دەنگی ناوکەکەی لەناوەوە دەبیستیت.

بۆن بکە، ئەگەر گەیشتبێت بۆنێکی خۆشی هەیە.

* کاڵەک لەچاو قەبارەکەیدا هەرچەند قورستر بێت، گەیوترە.

* بە پەنجە گوشار بخەسەر کاڵەکەکە، ئەگەر نەرم بێت پێگەیشتوە.

* ئەگەر باقی بەشەکانی کاڵەک نەرم بێت، پێدەچێت لەرادەبەدەر گەیوبێت و زایە بووبێت.

(شوتی)

چۆن شوتی گەیشتوو دەسنیشان بکەین؟

* بە پەنجەی ناوەڕاست چەند جارێک بدە لە شوتیەکە، ئەگەر لێدانەکە زرنگایەوە، شوتیەکە گەیشتووە.

* شوتیەکە بخەرە ناو هەردوو لەپی دەستت پەستانی بخەرە سەر ئەگەر دەنگی وشاردنەکەت بیست، شوتیەکە گەیشتووە.

* کێشی شوتی لەچاو قەبارەکەیدا هەرچەند سوکتربێت زیاتر گەیشتووە.

* وسادەترین ڕێگاش ئەوەیە کە بەشەرتی چەقۆ بمدەرێ! (ماندونەبیت!)

دیاریکردنی ئەناناسی گەیشتوو!

ئەناناس میوەیەکە دەبێت بە پێگەییوی بیکڕیت و بۆ ناسینیشی گەلایەک لەسەری ئەناناسەکە لێکەوە، ئەگەر بە ئاسانی لێی کرایەوە وئەناناسەکە بۆن و بەرامەیەکی خۆشی هەبوو بێخەمبە کە پێگەیشتووە.

میوەی کاڵ چی لێبکەین؟

ئەگەر میوەیەکی وەك کیوی، هەڵوژە و هەرمێ لەپاڵ مۆز یا سێو، لە پاکەتێك یا سەبەتەیەك دایبنێیت، ((غازی اتیلن)) کەلەمۆز و سێو دەردەچێت، دەبێتە مایەی پێگەیشتنی میوەکان .

□ خاڵێك: خورمالوی نەگەییو تەنها لە جێیەکدا دایبنێ تا پێدەگات!

ئێستا دەچینە سەر کارێك کە ڕۆژانە بەبێ بایەخ پێدان ئەنجامی دەدەین و لە ئێستادا دەمانەوێت بزانین:

(چۆن بەشێوەیەکی هۆشمەندانە خواردن بخۆین؟)

مرۆڤ با بەچاوی دڵ و بینایی لە خواردنەکەی بنواڕێت؟ (سورەتی نحل ئایەتی- ١٣)

مەبەستی وتەکەی خودا لەم ئایەتەدا ئەوەیە کە ئاگایانە خواردنەکەت بخۆ و چێژی لێوەربگرە، ئێمە خومان پێوەگرتووە کە زۆر بەپەلە دەخۆین، بەبێ ئەوەی چێژی تەواوی لێوەربگرین.

ڕەنگە پرسیار بکەیت: **ئاگایانە نانخواردن واتای چیە؟**

ئێمە لە کتێبی(تکایە مەبنە مەڕ) و (تکایە باوەڕ بەسەرکەوتن بکەن) بەشێوەیەکی گشتی دەربارەی ئاگایانە ژیان قسەمان کردووە و ئێستا بەکورتی چاوێکی پێدادەگێڕینەوە:

* ئاوی ناو پەرداخەکەت، ئاگایانە تەماشابکە، بەهەڵم بوونی ئاوی دەریا بەهۆی خۆرەوە ئەنجام دەدرێت و پاشان وەك کەلوە بەفر بەسەر دوندی چیاکاندا باریوە و دواتر ڕێگایەکی زۆر تولانی بڕیوە و بەنێو بیابان و دەوەنە گوڵەکاندا و لەتاریکی شەوە ساردەکاندا، تریفەی مانگەشەوی خواردووەو و لەئەوجی گەرمای ڕۆژدا، تیشکی خۆری قوت داوە تا خۆی گەیاندۆتە بەنداوەکە و لەوێدا دوای ئەنجامدانی کارو کارلێکی کیمیایی، لەژێر زەوی ناوشاردا و بەناو تۆڕەکانی ئاودا مەودایەکی زۆری بڕیوەو پاشان لەڕێی لولەی ئاوی ماڵانەوە، ئێستا ڕژاوەتە ناو پەرداخەکەی تۆوە تا نۆشی گیانی بکەیت.

((تکایە نەختێك بیر لەم پرۆسەی جوڵەی ئاوە بکەنەوە!))

کەواتە تۆ ئێستا تەنها ئاو ناخۆیتەوە بەڵکو تریفەی مانگ، تیشکی خۆر و ڕوناکی ئەستێرەکانیش دەخۆیتەوە، ئێستا قومێك ئاو بنۆشە و دیسان بیر لەم ڕێڕەوە تولانیە بکەرەوە و سوپاسی خودا بکە!

ئەمێستا چیتر بەمجۆرە سەیری قومە ئاو ناکەیت و بۆ هەردلۆپێکی ئەرزشی تایبەت دادەنێیت.

ئەم مەسەلەیە لەمەڕ نان، پاقلەمەنی و برنجێك کە دەیخۆیت بەهەمان شێوەیە! ئەگەر کەمێك بیر لە پرۆسەی بەرهەمێنانیان بکەیتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە ئەوان چ بەهایەکی باڵایان هەیە و تۆش تا ئێستا بێئاگا بوویت.

* قۆناغی دوایی، سەرێك لە نەخۆشخانەکان بدە، لەوێ گەلێك مرۆڤ دەبینیت کە چەندین مانگ و ساڵە بۆ نۆشینی قومێك ئاو، پارویەك نان یا برنج، چ حەسرەتێکی تاڵ دەکێشن وبەسادەیی، تۆش دەکرا یەکێك لەوانە بیت!

ئێستا نزا بۆ ئەوانەبکە ولەسەر تەندروستی وساغڵەمی خۆشتان سوپاسی خودا بکە، ئێستا هەست بە بێباکی پێشوو ناکەیت لەسەر مێزی نان خواردن، بەم حاڵەتش دەڵێن((ئاگایانە خواردن!))

ئێستا لە فەرمودەکەی خودا لەدەسپێکی قسەکانمان دەگەیت!

هەنوکە پێویست بەوتنی نائاگایانەی (بسماللە) نیە چونکە ئێستا کە بەئاگاهاتوویت هەموو حزوورێکتان(بسم اللە) یە.

باشە، بابزانین ناخواردن چۆن دەست پێبکەین؟

خواردن بەخوێ دەست پێبکەن و بەخوێ کۆتایی پێبێنن، بەراستی لە خوێ دا، شیفای حەفتا نەخۆشی هەیە! (پێغەمبەری ئازدار د.خ)

☐ مەبەست لە خوێ چەند دەنکە خوێیەکی بچوکە کە بەنوکە پەنجە دەیخەیتە ناودەمتەوە!

پسپۆڕان دوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆر دەربارەی کارکردی سەیری کۆئەندامی هەرس بەسەرسامیەکی زۆرەوە دەڵێن:

خواردن، پرۆسەیەکی زەمینی یە

وەهەرسکردن، پرۆسەیەکی ئاسمانیە!

باشە، لەم قۆناغەدا ئێمە بە شێوەیەکی پێرست ئاسا شێوازی دروست و شایستەی نان خواردنتان بۆ باس دەکەین، بەبێ ڕونکردنەوە، چونکە ئەگەر بمانویستایە بۆ هەریەکێکیان ڕونکردنەوە بدەین پێویستمان بەچەند کتێبێکی تر دەبوو.

تکایە بەوردی بیخوێننەوە:

* بەناو و یادی بەهێنەری ئەم بەرەکەت و بەخششە، خواردن دەست پێبکە(وزەو تەزوی وشەکانت لەبیر نەچێت) هیچ گرفتێك نیە کە تۆ بەر لە خواردنیش سوپاسی خودا بکەیت!

* بەپێوە هەرگیز خواردن نەخۆیت، چونکە هێزی کێشکردنی زەوی هاتوچۆی خوێن بۆ خوارەوە ڕادەکێشێت و خوێن لە قاچەکاندا زۆرتر کۆدەبێتەوە و ڕۆشتنی خوێن بۆ بەشی سەرەوەی جەستە کەمتر دەبێت، لە ئاکامدا خواردن لە گەدەدا بەباشی هەرس نابێت.

* خواردن بەوپەڕی ئاگاییەوە بخۆ، واتە بایەخ بە تام و ڕەنگ و بۆنی خواردن بدەو بەدوای چێژەکەیدا بگەڕێ و بەهەموو بونێکتەوە هەستی پێبکە و بیچەژە.

*کاتێك نارەحەتیت هەرگیز خواردن مەخۆ.

* کاتێك حەزت لێی نیە هەرگیز خواردن مەخۆ.

* قسەمەکە، ڕۆژنامە مەخوێنەوە، گوێ لە هەواڵ مەگرە.

* خۆت بە دوربگرە لە خواردنی خۆراکە زۆر سارد و زۆر گەرمەکان.

* لەهەر ژەمێکی خواردن دا تەنها یەك جۆر گۆشت بخۆ.

*لە میانەی ناخواردندا خۆت لە خواردنەوەی شلەمەنی سارد بەدوربگرە.

*بۆ وەرگرتنی زیاتری خواردن، هەر پارویەك لانی کەم ٢٥ جار بجووە.

* هەرگیز بەپەلە نان مەخۆ.

* خواردنە لە قوتونراوە پێشوەخت هەڵپچڕاوەکان، هەرگیز مەخۆ.

*خواردنی سەوزەواتت لە میانەی نان خواردندا لەبیر نەچێت.

*لەکۆتایی خواردن دا زەڵاتەو ماست لە بیرنەکەیت.

* پێغەمبەری نازدار(د.خ) لە وتەیەکی پڕمانادا دەفەرموێت:

نیوەی ئەو گیرانەی کە بۆ ئۆمەتەکەم هەڵدەکەنرێت بەهۆی فرەخۆریەوەیە!

چونکە گەدە دایکی هەموو نەخۆشیەکانە!

کەواتە بەرلەوەی بەتەواوی تێربیت، دەست لە خواردن بگرەوە!

باشە ئێستا بەلەبەرچاوگرتنی فەرمودەکەی پێغەمبەری نازدار(د.خ) تکایە بەزەییتان بەگەدەی خۆتاندا بێتەوەو دەست لە خواردن هەڵبگرن و سەرەتا دەست خۆشی لە خانەخوێ و کابانیماڵەوە بکەن و پاشان سوپاسی خودا بکەن چونکە لە مێژە وتراوە:

هیچ چێژ و بەخششێك لە سکێکی تێر باشتر نیە!

کەواتە بەگوێرەی وتەکەی قورئان کاربکەن لە (سورەتی سبأ - ئایەتی ١٥) کەدەفەرموێت:

لە ڕۆژی پەروەردگارتان بخۆن و سوپاسی بکەن!

لە بیرتان نەچێت: ئێوە دەخۆن و دەخۆنەوە تا تەندروست بن، نەك تەندروست بن بۆنەوەی بخۆن و بخۆنەوە!

بەراست وادەزانن مەبەست لەم وتەیەی خودا چیە؟

بخۆن و بخۆنەوە بەلام زیادەڕەوی(ئیسراف) مەکەن! (سورەتی اعراف- ئایتی ٣١)

و ئێمەش دەڵێین: ئیسراف واتە ئێوە هێندە بخۆن کە تا چەند کاتژمێرێك دوای خواردن، گێژ و وێژبن و بەم کارە زیان بەتەندروستی خۆتان بگەیەنن!

(پرۆفیسۆر مەنوچەری جەعفەریان) لێکۆڵەری زانستی خۆراك دەڵێت:

بە خۆراکی دروست، تەمەنێکی درێژتان دەبێت لەگەڵ تەندروستیدا، بەلام مەبەست لەتەمەنی درێژ، زۆرکردنی تەمەن نیە لەگەڵ نەخۆشیە جۆراوجۆرەکاندا، بەڵکو مەبەست لە تەمەندرێژی و ژیانی تەندروست ئەمەیە کە هەر کەسێك لەتەمەنی ١٠٠ ساڵیدا، وەك مرۆڤێکی ٦٠ ساڵە بێتە بەرچاو.

(پرۆفیسۆر جەعفەریان) فەرمودەکەی پێغەمبەر پشت ڕاست دەکاتەوە کە دەڵێت:

گەدە دایکی گشت نەخۆشیەکانە!

دەڵێت:

٧٠٪ نەخۆشیەکانی مرۆڤ بۆ سیستەمی خواردنی هەڵە دەگەڕێتەوە

و لەهەر ١٠ کەس کە لە ژوری چاوەڕوانی پزیشکدان، ٧ کەسیان بەهۆی خۆراکی هەڵە و دەرەنجامەکانی، سەردانی پزیشکیان کردووە!

و پزیشکەکان بە سێ چەك نەخۆشەکان تیمار دەکەن:

*** دەرمان * چەقۆ * تیشك**

و هۆکاری زۆرێك لەم نەخۆشیانە بۆ ئەم هۆیانەی خوارەوە دەگەڕێتەوە:

*** جگەرە کێشان * فرەخۆری * نەبونی چالاکی گونجاو**

*** خواردنەوە کحولیەکان * کەم خەوی * خۆراکی نەگونجاو**

*** هەبوونی ستێرس و دڵەڕاوکێی بەردەوام**

(نوسەر) لەبارەی خۆراکی هەڵەوە دەڵێت:

مەرگی ناوادە بەهۆی خۆراکی هەڵەوە، هەڵبژاردنی هەر مرۆڤێکی نائاگایە!

ئێستا دەچینە سەروەختی یەکێك لە بەخششەکانی دنیا...

((گەرماو))

حەمام کردنتان پەیتا پەیاتا بەلام کورت بکەنەوە! (پێشەوا ڕەزا)

ئێستا دەچینە سەر مەسەلەکانی حەمام یا (گەرماو):

* دانانی ئاوێنەیەکی بچوك لە حەمامدا پێویستە.

* پێویسته حەمام هەواگۆڕکێی هەبێت تاوەکو شێداریەکەی بچێتەدەرەوە.
* گشت کەرەستەکانی حەمام وەك: خاولی، لفکە، شانە و هتد مانگی ڕۆژێك بیخەنە بەرهەتاو تا خاوێن ببێتەوە.
* هیچ جۆرە ئامرازێکی گەرمکەرەوە لە حەمامدا بەکارمەهێنە چونکە دەبێتە هۆی خنکان و هەناسەلێبڕان!
* مانگی جارێك دەرو دیوارو ناو حەمام بەمەوادی دژە بەکتریا بشۆرە.
* منداڵە ساواکەت فێربکە کە هەرگیز لەحەمامدا پیسایی نەکات، چونکە هۆکارێکە بۆ نەخۆشی.
ماوەی حەمامکردنت با کورت، بەلام ژمارەکەی زۆرتربێت.

شتنی پەردەی حەمام

هەرگیز پەردەی حەمام مەخەرە ناو ئامێری جلشۆرەوە، بەڵکو بیخەرە ناو کاسەیەکی گەورە لە ئاوی گەرم و کوپێك سرکە یا زاهی یا تایتی تێبکە و بۆ چەند کاتژمێرێك وازی لێبێنە پاشان بیشۆرە و هەریەو تەریە بیدە بەتەنافدا.

□ خاڵێکی گرنگ: هەرگیز شلەی وایتکس بەکارمەهێنە چونکە بەهەر هەناسەدانێکت سیەکانت زیانی پێدەگات!

(تەوالێت((ئۆری بیرکردنەوە)!))

ئێستا دەچینە سەرباسی شوێنی چڕبوونەوەی بیر کە بەدرێژایی مێژوو پێیی وتراوە: تەوالێت، W.C ،ژووری بیرکردنەوە، دەستشۆیی، ئاودەست، ئەدەبخانە:

١٨ مانگ لەتەمەنی ئێمە بەشێوەیەکی شەوانەرۆژی لە تەوالێت دا بە فیرۆدەچێت!

(وەرگیراو لە کتێبی تکایه مبنه مس)

* دانانی ساحیبە کە هاوکات لەگەڵ داگیرساندنی گلۆپەکاندا دەستبەکار بکات زۆر پێویستە.
* دانانی دەمپۆشی سیفۆن پێویستە.
* ڕوناکیەکی گونجاو، تابلۆی قەشەنگ و گوڵو گیای دەسکرد یارمەتیەکی باشی جوانکردنی تەوالێت دەدات.
* دانانی ئاوێنەیەکی گەورە یارمەت گەورەکرلادن و جوانکردنی فەزای شوێنەکە دەدات.
* ئەگەر فلچەی دەمودان شتن لەناو تەوالێتدایە پێویستە سەرداپۆشراوبێت تاوەکو ئالودە نەبێت.
* گۆڕینی فلچەکان هەر شەش مانگ جارێك پێویستە.
* شتن و دژە میکرۆب کردنی دەبێت هەفتەی جارێك ئەنجام بدرێت.
* دانانی تابلۆی هۆڕین لێدان قەدەغەیە!

بەلەبەرچاوگرتنی سنورداری فەزاو ڕوبەری ئاپارتمانەکان و باریکی دیوارەکان، دانانی ئەم تابلۆیە لە تەوالێت دا دەبێتە مایەی ئەوەی کە ئەوانیتر لە ژاوەژاو پارێزراوین!

(چونکە زۆرێك لە خەڵك ئەم بابەتە نازانن و تێناگەن!)

((گوڵ و گیا ماڵیەکان))

ئایا بە چاوی پەند وەرگرتن سەیرناکەن کە چ گژوگیایەکی بەسودمان بۆ ڕواندون؟ سورەتی شعرا-ئایەتی ٧

گیاکان لەبەر ئەوەی خاوەن وزەی ئەرێنین، تەڕوپاراوی و تازەییەکی تایبەت بە کەشی ماڵەکەتان دەبەخەشن.

خۆراکپێدانی گیاکان:

یەکەم شتێك کە گیا پێویستی پێیەتی، تیشکی خۆرە کە فرەتر دەبێت ناراستەوخۆ لێی بدات.

باشترین کوت بۆ گیاکان:

* پەینی ئاژەڵ بۆ گوڵ وگیای ماڵەوە بەکارمەهێنن چونکە دەبێتە مایەی میکرۆب و مێروی زۆر.

* کوتی ستاندارد کە لەبازاڕدایە بەکارمەهێنە.

* یەکێك لە کوتە کاریگەرەکان، توێکڵی هێلکەیە کە دارای کالیسیۆمێکی زۆرە بەم پێیە توێکڵە هێلکەکە واز لێبێنە تاوشك دەبێتەوە، پاشان وردی بکەو تێکەڵی گڵی ئینجانەکەی بکە.

خاوێنکردنەوەی گەڵاکان:

گەڵاکان وەك پێستی لاشەی مرۆڤ، فاکتەری هەناسەدانن لە ئەنجامدا دەبێت ڕۆژانە ئاوپاشیان بکەیت.

* هەفتەی جارێك بە دەستەسڕێکی شێدار گەڵاکان خاوێن بکەرەوە.

بریسکەدارکردنی گەڵاکان:

لە بنەڕەتدا هەرجۆرە شلەمەنیەکی بریسکانەوە دەبێتە مایەی داخرانی کونی گەڵاکان، بەلام ئەگەر دەتەوێت لەکاتێکی دیاریکراودا گەڵاکان بدرەوشێنەوە، هەندێك لۆکە بە گلیسیرین تەڕبکە بە هێواشی بێنی بەسەر گەڵاکاندا، لەبیرت نەچێت یەك دوو ڕۆژ دواتر بە پارچە پەڕۆیەك گەڵاکان پاکبکەیتەوە.

* تێکەڵەی شیرو ئاو، بریسکەدارێکی باشە.

پاککردنەوەی گوڵدان:

بۆ پاککردنەوەی گوڵدانەکان، کاتێك خاڵین دەبێت برێك سرکە لەگەڵ ئاووخوێنیەکی خەست بکەیتە ناو گوڵدانەکەوە بۆ چەند کاتژمێرێك وازی لێبهێنە، هەر هەموو چڵکی گوڵدانەکە لێدەبێتەوە.

بەفرو گیا:

بەفر تایبەتمەندیەکی سەیری هەیە بۆ گیا، بۆ ئەم مەبەستە لەوەرزی زستاندا برێك بەفری پاك هەڵبگرەو داینێ تا دەتوێتەوە، پاشان بیکە بنی گوڵەکان.

چۆن(مێرو)ی گیا لەناو ببەین؟

پارچەیەك سیر بخەر ژێر ئەو گڵەی گیاکەی تێدا ڕواوە.

شێوازی ئاودانی گوڵ و گیا:

هەر گیایەك پێویستی بەبڕێکی دیاریکراو ئاو هەیە.

* لە ڕشتنی ئاوی زۆر سارد یاگەرم بۆ بێخی گوڵەکان خۆت بەدوربگرە.

* ئاوی بەلعوە بڕێکی زۆر کلۆری تێدایە کە دەبێتەمایەی ئەوەی نوکی گەڵای گوڵەکان بە تێپەڕبوونی کات قاوەیی هەڵگەڕێن، بۆ بەرگرتن لەم مەسەلەیە، ئاودکە بکەرە ناو کاسەیەك پاش چەند کاتژمێرێك کە کلۆردکە لەناوچوو، گیایەکان ئاوبدە.

* بۆ دڵنیابوون لە تینوێتی گیا، پەنجەی خۆت بچەقێنە بەناو خاکی گوڵدانەکەدا، ئەگەر هەستت کرد کە گڵەکەی شێدارە خۆت لە ئاودانی بەدوربگرە.

*ئاوێك کە هێلکەی مریشکی تێداکوڵێنراوە بۆ گیا زۆر بەسود و پێویستە، دور مەیڕژە، بهێڵە تا سارد بێتەوە پاشان ئاوی گوڵەکانی پێبدێرە.

ئەو گیایانەی ئێمە پێشنیازیان دەکەین:

لینا، دراسینا، دیفنباخیا، ئالگونومان، کە هەم خۆڕاگرو هەم جوانن.

*ئاوپاشی کردنی گەڵای گوڵەکان لە مەسەلە گرنگەکانە کە هەم دەبێتە مایەی پاراوی و ئاسان هەناسەدانی گەڵای گوڵەکان و هەم جوانتریش دەبن.

لەبیرت نەچێت: گیاکان بونەوەرانێکی زۆر زیرەکن، کەواتە موزیکیان بۆ بخەسەر، تاوەکو بیانلاوێنێتەوە و نزایان بۆبکە تا باشتر گەشەبکەن.

(بە گوڵە تازەکان چیبکەین)

* ئەگەر دەتەوێت لە باخچەی ماڵەکەتان گوڵ بچنیت هەوڵبدە دەمەو بەیانی کە گوڵەکان نیمچەکراوەن ئەم کارەبکەیت.

* ئەگەر دەتەوێت گوڵەکانی تۆ تاهاتنی میوان و چەند کاتژمێرێکی تریش بەتەڕو تازەیی بمێننەوە کۆتایی ساقەکەیان بەدەستەسڕێکی تەڕ بپێچەو بیخەرە ناو بەفرگرەوە.

* شێوازی دووەم: بیخەرە ناو لۆکەی تەڕ، نایلۆن بپێچە لەدەوریان و بیخەرە بەفرگر.

* هەرگیز گوڵەکان بەشێوازی توند وپێکەوە بەستراو لەپاڵ یەکدا دامەنێ.

بۆ درێژکردنی تەمەنی گوڵەکان لەناو گوڵدانی ئاودا، چیبکرێت:

* دراوێکی مس بخەرە بنی گوڵدانەکە.

* کلۆ شەکرێك بخەرە ناو ئاوی گوڵدانەکە.

* هەردوو ڕۆژ جارێك گوڵەکان دەربێنە وساقەکانیان بشۆرە و پاشان بە مقەست بەشێوەی ئوریب لارکۆتایی ساقەکانیان ببڕە و دوای گۆڕینی ئاوەکەیان، دیسان بیانخەرەوە ناو گوڵدانەکە.

*شەوانە، گوڵەکان لەماڵەوە لە جێیەکدا دابنێ کە هەوایەکی فێنك وساردتری هەیە.

پەیوەندی سەرسوڕهێنەری مرۆڤ و گیا!

بەگوێرەی ڕێکەوتنێکی ئەزەلی و هەمیشەیی کەلەسەرەتای خەلقکردن لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ وگیا- بەچاودێری خودا – واژۆکراوە:

هەردولا بەلێنیان داوە پێداویستیەکانی یەکتر دەستەبەر بکەن.
مرۆڤ وئاژەڵ گازی کاربۆنی پێویستی گیاکان لە لاشەی خۆیاندا دروستکردووەو لەرێی هەناسەدانەوە لەهەوادا بلاّوە پێدەکەن، لەبەرامبەدا هەر گیایەك لەپای وەرگرتنی مولوکولێك لە گازی کاربۆن کە لەهەوا وەریدەگرێت، دەستبەجێ گەردێکی ئۆکسژین دەداتە دەرەوە و بەمجۆرە هەوا پاکژ دەبێت وبۆ هەناسەدانی مرۆڤ وگیانلەبەر شیاوی دەکات.
ئێستا جارێکیتر بیر لەم ئایەتە بکەرەوە:
ئایا بەچاوی پەند وەرگرتن سەیر ناکەن چ گژوگیایەکی بەسودمان بۆ خەلقکردون؟
(جل و بەرگ)
پۆشاك کەموکورتیەکانی لاشە دادەپۆشێت، ئەوینیش لە ژیاندا دەبێت بەمشێوە بێت، تکایە عاشقانە هاوژینەکانتان خۆش بوێت! (مەحمودی نامەنی)
بۆ هەلگرتنی جلوبەرگ لە کەنتۆردا بۆماوەیەکی درێژ، بەمەبەستی رێگریکردن لە مۆریانە سود لەو مادانە وەربگرن کە بۆ هەمان مەبەست لە بازاڕدا هەیە.
تاڵە گلۆڵە بووەکانی بلوزەکان چی لێبکەین:
بە ریشتاشێکی ئاسایی یا کارەبایی، بە هێواشی بیهێنە بەسەر بلوزەکەتدا، دەبینیت کە تاڵە لول بووەکان لەناوچوون و بلوزەکەتان نمایەکی جوانی وەرگرت.
تەمەنی گۆرەوی درێژبکەنەوە!
بۆ ئەوەی گۆرەوی یا کۆلۆنەکەتان تەمەنێکی زیاتری هەبێت بەرلەوەی بیپۆشیت بیخەرە ناو کیسەیەکی پلاستیکی و بیخەرە ناو فرێزەر تا تەواو ببەستێت، پاشان بیخەرە ناو کاسەیەکی گەورەی ئاو تا سەهۆڵەکەی بتوێتەوە پاشان ئاوێزانی بکە تاوشك دەبێتەوە، بەم شێوازە تەمەنی گۆرەویەکانت درێژ دەبێت.
چۆن جل وبەرگ بشۆین؟
خودا لەباوکی داهێنەری ئامێری جلشۆر خۆش بێت کە بارێکی گرانی لەکۆڵ خانمانی شەکەتی ئەم سەردەمە کردەوە، هەرچەند جلشۆرەکانی ئێستا بەو پلە جیاوازانەی کە هەیانە هەموو جلوبەرگێك دەشۆن، بەلام پێشنیاز دەکەین هەرگیز بلوزی خوری مەخەنە ناو جلشۆرەوە.
شێوازی شۆردنی پۆشاکی خوری:

*هەرگیز بە سابون یا گیراوەیەکی نەرمکار نەیشۆریت.

*ئاوی گەرم بەکارمەهێنە.

* لەگوشارخستنەسەر و یا زۆرراوەشاندنی خۆت بەدوربگرە.

* لەکاتی شۆردندا لە گۆڕینی لەناکاوی پلەی گەرمی ئاوەکە خۆت بەدوربگرە.

* لەناو جلشۆردا هەرگیز مەیانشۆرە.

شێوازی وشککردنەوەی پۆشاکی خوری:

پۆشاکە خورییەکان- بەهۆی جۆرێکی تایبەتی قوماشەوە کە هەیانە- ئەگەر بە قەیتانەکەیان هەڵبواسرێن زۆر زوو گوشاددەبن و تێکدەچن، باشترین شێواز ئەوەیە کە چەند لاپەڕەیەک ڕۆژنامە بخەیتە سەر زەوی و پۆشاکە خورییەکان لەسەریان هەڵبخرێن.

شتنی دوگمە چەرمەکان:

ئەو جلوبەرگانەی دوگمەی چەرمیان هەیە ئەگەر بیانخەیتە ناو جلشۆرەوە بەخێرایی خراپ دەبن، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە، هەر دوگمەیەک بەبرێک (فویل) داپۆشە تاوەکو ئاو دزە نەکاتە ناویەوە.

پارێزگاریکردن لە کاموا:

* ئەگەر تۆ فرەتر کاموا دەچنیت، باشترین شێواز بۆ بەرگرتن لە چلکگرتنی، گلۆڵەی کامواکە بخەرە ناو کیسەیەکی نایلۆنەوە.

* بەهەمان شێوە پاشماوەی گلۆڵە کامواکان هەرگیز مەخەرە ناو کیسەیەکەوە چونکە سەرەداوەکانی پێکەوە گرێ دەخۆن، هەر گلۆڵەیەکیان بخەرە ناو کیسەیەکی بچوکی نایلۆنەوە پاشان هەموویان بخەرە ناو کیسەیەکی گەورەوە تا:

١- سەرەداوەکانی لێکنەئاڵێن.

٢- چلکن نەبێت.

٣- مووەکانی لول و گرێ گرێ نەبن.

کاتێک جلی ئاوریشمی سپی، زەرد هەڵدەگەڕێن چیبکەین؟

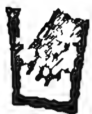
بەر لە شۆردن، بۆ ماوەیەک لەناو شلەی شیردا تەڕیان بکە.

لابردنی چرچ و لۆچی پۆشاک بەئاوی حەمام:

ئەگەر کەوتیتە دۆخێکەوە کە ئوتو لە بەردەستدا نەبوو جلەکان بکە بە عەلاگەیەکدا و لەناو حەمامەکەدا -جێیەک کە تەڕ نەبن- ئاوێزانی بکە پاشان ئاوی گەرمی حەمامەکە بۆ ماوەی ١٠ خولەک بکەرەوە، پاشان جلەکان بێنە دەرەوە هەڵمی ئاوەکە دەبێتەمایەی ئەوەی چرچ و لۆچی جلەکان نەمێنێت.

لەکۆتایی باسی جلوبەرگدا دەچینە سەر:

((هێماو نیشانە نێونەتەوەییەکانی جلوبەرگ))



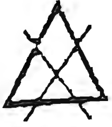
ڕێنەی دەستێک لەناو ئاودا:

جلەکان دەبێت تەنها بەدەست بشۆیت نەک بە ئامێری جلشۆر



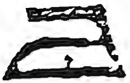
وێنەی سێگۆشەیەك :

دەتوانیت شلەی سپیکەرەوە بەکاربێنیت.



وێنەی سێگۆشەیەك کە زەربێکی لێدراوە:

تۆ ناتوانیت شلەی سپیکەرەوە بەکاربێنیت.



وێنەی ئوتو کە خاڵێکی لەناودایە:

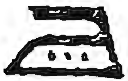
مانای وایە ئوتوی سارد بەکاربێنە.



وێنەی ئوتو کە دووخاڵی لەناودایە:

مانای وایە ئوتوی گەرم بەکاربێنە.

وێنەی ئوتو بەسێ خاڵەوە:



مانای وایە ئوتوی گەرم بەکاربێنە.



وێنەی بازنە کە پیتیP لەناودایە:

مانای وایە دەتوانیت جلەکان بە جلشۆر وشکبکەیتەوە.

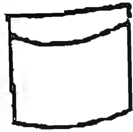
وێنەی کاسەی ئاو و ژمارە:



مانای وایە دەتوانیت جلەکان هەم بەدەست و بەهەم بە جلشۆر بشۆریت بەلام لەهەردوو حاڵەتێکدا دەبێت ئاوەکە لە٤٠ پلەی گەرمیدا بێت.

هێماکانی وشککردنەوەی پۆشاك:

* جلەکان لەسەر تەناف هەڵبخە تاوشك ببنەوە.



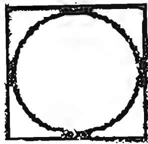
* جلەكان بەبێ گوشار و بادان وشك بكەرەوە.



* دەتوانیت وشك كەرەوەی جلشۆر بەكاربێنیت.



* جلەكان لەسەر ڕوبەرێك هەڵبخە تا وشك ببنەوە.



((چ جۆرە پێڵاوێك لەپێ بكەین؟))

* لە كۆنی پێڵاوەكانت گلەیی مەكە، بیر لەكەسانێك بكەرەوە كە پێیان نیە! (مەحمودی نامەنی)
باش دەزانیت كە پزیشكەكان پێ بە دڵی دووەمی مرۆڤ ناودەبەن، كەواتە هەرگیز تەندروستی حۆت نەكەیتە قوربانی مۆدە و پێڵاوێك هەڵبژێرە كاتێك لە هەلومەرجی ئاسایی و كاركردندا لەپێی دەكەیت، سوك بێت و پێیەكانت لەناویدا هەست بە ڕاحەتی بكەن.
□ **خاڵێكی گرنگ**: لەكاتی كڕینی پێڵاو، دوای هەڵبژاردنی مۆدێل، هەوڵبدە هەردو تاكەكەی لەپێ بكەیت چونكە پێی ڕاست لە چەپ جیاوازە.
ئارەقەی سپی دەردانی پێڵاو چی لێبكەین؟
لەوەرزی هاوین، بەهۆی ئارەق كردنی پێ، لەوەرزی زستان، بەهۆی ئاوهەڵمژینی پێڵاو، ڕوی سەرەوەی پێڵاوەكان دۆوكە دەردەدات و توێژێكی سپی لەسەر دەنیشێت، بۆ نەهێشتنی ئەم دۆوكەیە دەتوانیت بە دەستماڵێك كە هەڵكێشرابێت لە ئاو و سركە شوێنی ئامارەپێكراو بسڕیت.
* بە پێڵاوی فەرو هاوشێوەكانی ئەم كارە بە فڵچە ئەنجام بدە.
بۆنی ناخۆشی پێ چی لێبكەین؟
ئەگەر پێیەكانت بۆنی دێت ئەم شێوازەی خوارەوە پەیڕەوبكە:
* گۆرەوی دژەبۆن لە جۆری (نانو) بەكاربێنە.
* ئەو پێڵاوانە لە پێ مەكە كە ناوەكەیان پلاستیكە.
* ڕۆژانە پێیەكانت بشۆرەو بۆدرەیان لێبدە.

□ خاڵێك: مەبەست لە بۆدرە، ئەو بۆدرەیە کە دەیدەن لە پێی منداڵە کۆرپەکان.

*ڕۆژانە دوای شۆردن بە ئەلکول ماساژی بدە.

□ لە بری بۆدرە دەتوانیت کرێمی دژە ئارەق و لوسیۆنی تایبەت بەکاربێنیت.

ئێستا دەچینە سەر یەکێك لە کارە گرنگەکان بە ناونیشانی:

((تکایە بەرگدرویەکی باش بن!))

ئاوریشمی ژیان بەدەرزی عەشق و لێبوردن و شادی پێکەوە بدورن! (ڕاحلەی موعینی پور)

هەبونی قوتویەکی دەرزی و دروما ن لە ماڵەوە بۆ خانمی ماڵ، بەهەمان ئەندازە پێویستە کە سندوقی ئەدەوات بۆ پیاوان!

خاتونی هێژا: بە هەبوونی قوتویەکی درومانی بچوك دەتوانیت زۆرێك لە کێشەکان بەزوترین کات و بە ئاسانی چارەبکەیت.

ئێستا دەڕۆینە سەر ڕاڤەی ئەم باسە گرنگە:

* ئەو سندوقە درومانەی کەلەبازاڕدا هەیە بەکاربهێنە.

* دەرزیە سنجاقەکان لەناو ماڵدا پەراکەندە مەکەو پێکەوەیان گرێ بدە.

*هەمیشە لەناو سندوقی درومانەکەتدا موگناتیزێکی بەهێزت هەبێت تاوەکو لە حاڵەتی ونبونی دەرزی و هاوشێوەکانیدا، موگناتیزەکە بەکاربهێنیت.

چۆن دەزو بکەین بەدەرزیەوە؟

جاروبار دژوارترین کار، ئاسانترینە واتە دەزوکردن بەدەرزیەودیە، دەتوانیت ئەم شێوازانە بەکاربێنیت:

* کاغەزێکی بچوکی سپی لەپشت دەرزیەکە ڕابگرە تاوەکو کونی دەرزیەکە بدۆزیتەوە ئاسانتر دەزووەکە هەڵپێکیت.

*سپرای مو یا جێێڵ لە دەزووەکە بدە، بەم پێیە سەری دەزووەکە ڕەق دەبێت و بەئاسانی دەچێت بەکونی دەرزیەکەدا.

* ئەگەر دەزووەکەت شلیلەیە دەتوانیت ئەو شێوازەی سەرەوە بەکار بێنیت یا سابونی تێبسویت.

دوگمەکان پاشەکەوت بکە!

کاتێك من منداڵ بووم دایکم لە لە پێداویستیە درومانیەکانی خۆیدا تورەکەیەکی قوماشی هەبوو کە هەموو جۆرە دوگمەیەکی ڕەنگاوڕەنگی تێدابوو سەرنجی منی بۆلای خۆی رادەکێشا بۆ ماوەیەکی زۆر یاریم پێدەکردن. ئەودەمە هۆکاری بوونی ئەو تورەکەیەم نەدەزانی بەلام ئێستا تێدەگەم کە ئەو کارە چەند ژیرانەو دانایانە بووە، بەم جۆرە هەر کاتێك جلێکی کۆنە و بەکارنەهاتوومان هەبوایە دایکم دوگمەکانی لێدەکردەوەو دەیخستە ناو ئەو تورەکەیەوە دواتر هەر کاتێك دوگمەی جلەکانی یەکێك لە ئەندامانی خێزان دەکەوت و کاتێکی گونجاوی نەبوو کە لەبازاڕ دەستەیەری بکات ئەیکم

یەکسەر دەچووە سەروەختی توردکەی دوگمەکانیەوە وکێشەکەی زۆر خێرا چارەسەر دەکرد، چەند جوانە ئێوەش بەم جۆرە بن!

دوریني دوگمە:

زۆرجار دوگمەی جلوبەرگەکان - بەتایبەت منداڵان- شل دەبێت و ئەگەر لەکاتی خۆیدا نەیدروینەوە، دوگمەکە دەکەوێت، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە دوگمەکان بەدەزوی نایلۆن، نەك لاستیکی یا دەزوی ئاوریشمی بدورە و دوای دورینی دوگمەکە، دەزووەکە چەند جارێك بپێچە لەدەور ژێر دوگمەکە دواجار بیدرووە بە قوماشەکەدا ئەم کاردش دوو سودی هەیە:

* دوگمەکە زوو جێکەن نابێت.
* دوگمەکە حاڵەتێکی بەرجەستە وەردەگرێت و بەئاسانی هەڵدەپێکرێت و دەکرێتەوە.

شێوازی کارکردن بە دوگمەی کانزایی:

دوگمەی ئۆنیفۆرم یاهەندێك پۆشاکی تر، کانزایین، بۆ بەبریسکەدار مانەوەیان، باشترین شێواز ئەمەیە دوای کرێنی پۆشاکەکان روی یەك بەیەکی دوگمەکان بە لاکێکی ئاوی داپۆشیت، بۆ بەرگرتن لە ئەگەری ئالودەبونی جلو بەرگەکە، لە ژێر دوگمەکاندا پارچە کاغەز دابنێ ئینجا رەنگیان بکە، بەم جۆرە دوگمە کانزاییەکان هەردەم بە درەوشاوەیی دەمێننەوە.

((چۆن لەکە و پەڵەکان لەناو ببەین؟))

* لەکەی خوێن هەرگیز بە ئاوی گەرم مەشۆ، بەڵکو ئاوی ساردی پێدابکە لەگەڵ پاودەری نیشاستە ویاخود هەویر بلکێنە بەسەر لەکەکەدا، پاشان بیخەرە بەرخۆر تا وشك ببێتەوە، پاشان بە تایت یا صابونی جلشۆر بیشۆرە.
* پارچە خوێناویەکە بە ئاوو خوێیەکی سارد تەڕبکە، دوای چەند خولەکێك ئاوەکە بگۆڕەو هەمدیس ئەم کارە بکە و هێندە درێژەی بدەرێ تا پەڵە خوێنەکە لادەچێت.

لەکەی میوە چی لێبکەین؟

هەرچەندە لەکە تازەتر بێت باشتر پاکدەکرێتەوە، بۆ ئەم کارە، پارچە لەکە لێدراوەکە بخەرە ناو کاسەیەکی قوڵ و کاسەیەك ئاوی گەرم تۆزە تۆزە بکە بەسەر شوێنی لەکەکەدا، دوای تێپەڕبوونی ۲۰ خولەك دەریبهێنەو بە ئاوو تایت بیشۆ.

لەکەی چەوری چی لێبکەین؟

* بۆ نەهێشتنی لەکەی چەوری و فەوری، هەندێك خوێ لەناو پیاڵەیەك ئەلکول یا ئامۆنیا بتوێنەوەو شوێنی لەکەکەی پێبماڵە.
* هەندێك ئارد برژە بەسەر لەکەکەدا، پاشان کاغەزێك بخەرە شوێنەکەی وئوتویەك بەبێ هەڵم بخەرە سەری، کاغەزەکە چەوریەکە هەڵدەمژێت پاشان ئاردەکە بەجلەکانەوە بتەکێنە.

پەڵەی چەوری سەر فەرش و کومبار چی لێبکەین؟

شوێنی پەڵەکە بڕێکی زۆر سۆدەی بکە بەسەردا و بیماڵە بەسەر فەرشەکەدا تا بەتەواوی تێر ببێت، پاشان بەهەمان شێوە بۆ ماووەی ٢٤ کاتژمێر وازی لێبێنە، بەیانی ئەو ڕۆژە بە گسکی کارەبایی شوێنەکەی پاك بکەرەوە.

پەڵەی چەوری بەسەر پۆشاك و پێڵاوی گێلاسەوە چی لێبکەین؟

* دەتوانیت هەندێك سرکە بکەیتە ناو پێلاوەکەوە، پاشا بە فلچە پاکیبکەیتەوە.

* ئەگەر بەسەر قوماشەوە بێت دەتوانیت شوێنی دیاریکراو بچەقێنیت بەناو سرکەدا و بەدەست بیگوشیت و لێی بگەڕێیت تاوشك دەبێتەوە.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** لەبنەڕەتدا چەوری لەبەرامبەر سرکەدا، ڕەنگی خۆی لەدەست دەدات!

پەڵەی سوتاوی چی لێبکەین:

جاروبار وارێك دەکەوێت کە ئوتو ببێتە هۆی سوتاوی و دروستبوونی پەڵەی زەردباو لەسەر پۆشاکەکە و پێویستە بەم شێوازانەی خوارەوە کاربکەیت:

* شوێنی سوتاوەکە بە پارچە قوماشێمی زبر (وەك لفکەی حەمام) کە هەڵکێشرابێت لەئاوی سارد، چەند جارێك بەتوندی بیکوتە بەسەر شوێنی پەڵەکەدا.

* شوێنی پەڵەکە بە تۆپەڵەیەك لۆکە یا پارچە قوماشی هەڵرژنراو لە ئۆکسژین، هێندە بیسرە تا پەڵەکە پاکدەبێتەوە.

* ئەگەر قوماشەکەت لە جنسی کەتان بێت، دەتوانیت پیازێك بکەیت بەدوو لەتەوە وبیهێنیت بەسەر پەڵەکەدا تا ئەودەمەی پەڵە زەردباوەکە پاکدەبێتەوە، پاشان شوێنی دیاریکراو بۆماوەیەك بیخەرە ناو ئاوی ساردو پاشان بیشۆرە.

پەڵەی سپێنەی هێلکە چی لێبکەین:

پەڵەی ناوبراو هەرگیز بەئاوی سارد نەشۆیت، چونکە دەبێتە مایەی کشانی سپێنەکە و مانەوەی پەڵەکە وەك خۆی، کەواتە پەڵەکە تەنها بەئاوی سارد بشۆن.

لەکەی ژەنگاوی کانزاکان چی لێبکەین؟

بۆ نەهێشتنی لەکەی ژەنگاوی کانزاکان دەتوانیت گیراوەی نەوت و خوێ بەکاربێنیت.

لەکەی سەر فەرش چی لێبکەین؟

ئەگەر بۆنمونە ساس یا ڕۆنی شل ڕژایە سەر فەرەشەکەتان دەستبەجێ ئەم شێوازانەی خوارەوە پەیرەوبکە:

* دەسبەجێ تەڕی و ئاوی پەڵەکە بگرەو بەتەواوی وشکی بکەرەوە.

* بۆ پاککردنەوە، هەرگیز پارچە قوماش مەهێنە بەسەر پەڵکەدا پارچە قوماشەکە لە قەراغی پەڵەکەوە بۆ ڕوی ناوەوە ڕاکێشە تا زیاتر بلاونەبێتەوە.

* تا وشکبونەوەی پەڵەکە، لەبەکارهێنانی هەرجۆرە مادەیەکی خاوێنکەرەوە خۆت بەدوربگرە.

* دوای وشکبونەوە، شوێنی دیاریکراو بە سرکە یا سۆدە(ئاوێك کاربۆناتی تێدابێت) بشۆن و دوای چەند خولەکێك بە پارچەیەك بیسڕە تا وشك ببێتەوە.

▫ **خاڵێکی گرنگ:** مەعجونی ڕیش یەکێك لە پاککەرەوە بەهێزەکانە کە دەتوانیت شوێنی پەڵەکەی پێبسڕیت و دوای پێنج خولەك بیشۆریت.

▫ **خاڵێکی گرنگ:** پەڵە هەرچەند تازەتر بێت، پاککردنەوەی ئاسانترە.

پەڵەی ڕەشایی سەر فەرش و کومبار چی لێبکەین؟

ئەگەر ڕەشایی سۆبە یا شومینە ڕژا بەسەر فەرش یا کومبارەکەتدا، هەندێك خوێی بکە بەسەردا و دوای ٣ کاتژمێر بەگسکی کارەبایی بیسڕە.

پەڵەی چەوری و هتد بەسەر سفرەوە چی لێبکەین؟

* سفرەکە بخەرەناو تەشتێکی گەورە کە ئاوی گەرم و سرکەی بە ڕێژەی کوپێك و زاهی قاپ شتنی تێدابێت و دوای کاتژمێرێك بیشۆرن.

* بۆماوەی ڕۆژێك، سفرەکە لەبەر هەتاو دابنێ، پاشان بیشۆرە.

پەڵەی قیر یا چەوری سەر پێڵاو چی لێبکەین؟

دەستەسڕێك بە(ئاستۆن) تەڕبکە و شوێنی پەڵەکەی پێبسڕە.

لەکەی شیر، ماست و دۆ لەسەر فەرش و کومبار چی لێبکەین؟

زیادەی شیر یاماست ودۆکە بەقەراغی کەوچك لەسەر فەرشەکە هەڵبگرە پاشان هەندێك تایت بکەرە ناو ئاوێکی شلەتێنەوە و ئەسفەنجێکی پێتەڕبکەو بیهێنە بەشوێنی پەڵەکەدا و پاشان ئەسفەنجەکە بخەرە ناو ئاوێکی شلەتێن و جارێکیتر شوێنەکەی پێ خاوێن بکەرەوە و چەندجارێك ئەم کارە دوبارە بکەرەوە، پاشان کەوچکێکی چێشت سرکە یا ئاوی ئۆکسژین(١٠٪) بکەرە ناو لیترێك ئاو وبیسان لەکەگیری بکە، پاشان بە ئیسفەنجەکە ئاوەکەی هەڵمژە و دوای وشکبوونەوە دەسماڵێکی پێدابهێنە یا فلچەی لێبدە.

لەکەی چا و قاوە، لەسەر فەرش چی لێبکەین؟

ئەو ڕێکارەی سەرەوە بۆ لابردنی لەکەی شیر و ماست ودۆ بەکاربێنە.

لەکەی مرەکەب و پاندان چی لێبکەین؟

بەئەسفەنجێك و بڕێك شیر یاماست یادۆ دەتوانیت ئەو لەکەیە پاکبکەیتەوە.

لەکەی ساردەمەنی چی لێبکەین؟

ئەگەر بەستنی ڕژا بەسەر جلەکانتدا، ئەو شوێنە بە ئاو و تایت تەڕبکە پاشان لۆکەیەك بەبەنزین تەڕبکە وپێیدا بهێنە و دوای ماوەیەك هەڵیکێشە لە ئاو.

لەکەی بۆیاخ کردنی مو چی لێبکەین؟

قوماشەکە لە گیراوەی ئاوی شلەتێن و تایتی جلشۆرین دا تەڕبکە و دوای ماوەیەکی کورت بیشۆرە.

لەکەی بۆیەی لێو چی لێبکەین؟

بۆ پاککردنەوەی لەکەی بۆیەی لێو، شوێنی پەڵەکە لەگلیسرین دا تەڕبکە پاشان بەنزین یا ئیسپەرتۆی بکە بەسەردا، پاشان لە گیراوەی تایتی جلشۆریندا و ئەگەر پێویستی کرد بۆماوەی ١٠ دەخولەك بیخەرە ناو گیراوەیەکی ڕەنگ برەوە، پاشان لە ئاوی هەڵبکێشە تا پەڵەکە بەتەواوی پاك ببێتەوە.

لەکەی ئاوی پرتەقاڵ و نارنج چی لێبکەین؟

بۆ پاککردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ سەرەتا ئەو شوێنە بەلۆکەیەکی تەڕکراو بە گلیسرین تەڕبکە و دوای وشکبونەوە، دەسماڵێکی شێداری پێدابهێنە و وازی لێبهێنە تاوشك دەبێتەوە.

لەکەی قیر چی لێبکەین؟

کەرە یا ڕۆن بدە لە شوێنی پەڵەکە و وازی لێبهێنە بۆماوەی ١٢ کاتژمێر بمێنێتەوە، پاشان بە بەنزین بیشۆرە.

پاککردنەوەی شوێن پێی بنێشت؟

* هەرکاتێك بنێشت لکا بە فەرش یا کومبارەکەتانەوە پێویستە پارچەیەك سەهۆڵ بخەیتەسەری تا بنێشتەکە بەتەواوی ڕەق دەبێت، پاشان هەوڵی لابردن و پاککردنەوەی بدە.

* ئەگەر بنێشت لکابێت بە جلو بەرگەوە، دەستکاری مەمەکە، جلەکان بخەرە ناو زەرفێکی نایلۆن و بیخەرە ناو فرێزەرەوە و دوای ٦ کاتژمێر دەریبهێنەو بنێشتە ڕەق هەڵاتووەکە بە ئاسانی لە جلەکان بکەرەوە.

* ئەگەر بنێشت لکابێت بە مووەوە، سەرەتا شوێنی لکانەکە بە کرێمی ئاسایی چەور بکە، پاشان تاڵە مووەکان بگرە بەدەستتەوەو بەدەستماڵێکی وشك لەسەرەوە بۆ خوارەوە ڕایبکێشە.

* شوێنی لکانەکە بە کرێم چەور بکە و بەسەر پەنجەکانت هێندە ماساژی بدە تا بنێشتەکە بەتەواوی شل دەبێت پاشان بە دەستەسرێك هەڵیبگرەوە.

* پارچە سەهۆڵێك بخەرە سەر شوێنی لکانی بنێشتەکە تا دەیبەستێت پاشان بنێشتەکە لە مووەکە جیا بکەرەوە.

خاوێنکردنەوەی فرمێسکی مۆم:

* بۆ خاوێنکردنەوەی فرمێسکی مۆم لەسەر فەرش، قەنەفە و هتد دەتوانیت پەڕە کاغەزێك بەکاربێنیت و بیخەیتەسەر لەکەی مۆمەکە ئوتویەکی گەرم بەبێ هەڵم بۆ چەند خولەکێك بخەرە سەر کاغەزەکە، دوای چەند خولەکێك مۆمەکە دەلکێت بەکاغەزەکەوە.

* بۆ پاککردنەوەی فرمێسکی مۆم لەسەر مۆمدان هەرگیز کێرد و چەقۆ بەکارمەهێنە، مۆمدانەکە بخەرە ناو فرێزەرەوەو دوای ماوەیەك دەریبهێنە دەبینیت فرتسکی مۆمەکە بەستویەتی و بەئاسانی لێدەبێتەوە.

* ڕێگەیەکی تر ئەمەیە مۆمدانەکە بخەیتە ناو ئاوی گەرمەوە، بەئاسانی دەتوانیت فرمێسکی مۆمەکە پاکبکەیتەوە.

چۆن کاغەز لە تەختە بکەینەوە:

ئەگەر پارچە کاغەزێك بەچەسپ لکابێت بە مێز یا قەنەفە تەختەکەتانەوە پێویستە هەندێك ڕۆن بدەیت لە سەر کاغەزی ناوبراو و چەند خولەکێك بوەستیت، پاشان دەستماڵێکی نەرمی پێدابهێنە و هێندە ئەم کار درێژە پێبدە تاوەکو کاغەزەکە بەتەواوی لە تەختەکە دەبێتەوە.

* لەبارەی (خودی چەسپ) یا هەر چەسپەندەیەکی بەهێزی تر، دەبێت سرکەی سپی، بەوشێوازەی سەرەوە بەکاربێنیت.

خاوێنکردنەوەی شیشەی پەنجەرە:

پاککردنەوەی شوشەی پەنجەرەکان کە هەندێ جار دەبێتە ئیشی پیاوان، بەڕواڵەت کارێکی سادەیە و بەکردار زۆر دژوارە و کابرا چەند جارێك شوشەکە پاك دەکاتەوە بەلآم کاتێك لەدورەوە تەماشای دەکات، دیسان شوێنەواری دەسڕەکە بەسەر شوشەکەوە دەبینێت بەلام نازانێت کام دیوی شیشەکە پاك بکاتەوە.

بەلام ئێمە پێشنیاز دەکەین: هەوڵبدە ڕویەکی شوشەکە بە شێوەی ستوونی و ڕویەکی تری بەشێوەی ئاسۆیی خاوێن بکەرەوە بەم شێوازە، بە ئاسانی دەتوانیت ببینیت کە چ ڕویەکت باش پاك نەکردۆتەوە.

شفرەی تایبەت بە پاککردنەوەی شوشە بەکاربێنە کە لە بازاڕدا هەیە.

خاوێنکردنەوەی دوگمەی کانزایی:

هەرهەموو دوگمە کانزاییەکان دەتوانیت بە دەستماڵێك کە بەسرکە تەڕکراوە بەسانایی پاکبکەیتەوە و ئاتاجت بەو خاوێن کەرەوانە نیە کە لەبازاڕدان.

بریقەدارکردنی چەقۆو چەتاڵ کە دەستەی عاج و هاوشێوەکانیان هەیە:

چەقۆ و چەتاڵێك کە لە توخمی عاج یا هاوشێوەی ئەون، بە تێپەڕبوونی کات، ڕەنگە سپیەکەیان زەرد هەڵدەگەڕێت، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە، یەك دانە لیمۆترش لەناوەڕاستدا بکە بەدوو لەتەوە و خوێی لێبوەشێنە و پاشان بیسوە لەشوێنی دیاریکراو.

خاوێنکردنەوەی مۆمدانی بلورین:

مۆمدانە بلوریەکان هەرگیز بە سپرا خاوێن مەکەرەوە، چونکە بەم ڕێگایە خاوێن و بریقەدار نابن بەڵکو ئەوانە بخەرە ناو سەبەتە یا سەتڵێکی پلاستیکی و بیخەرە ناو کاسەیەك لە ئاوی گەرم و زاهی قاپ شتن، دوای چەند خولەکێك بیانخەرە ناو ئاوی گەرم و پاشان، پاشان لەناو هەڵیان بکێشە و بیانخەرەوە ناو سەبەتەکە تا وشك ببنەوە.

خاوێنکردنەوەی کوپ و قۆری و چینی و مەلامین:

دوای ماوەیەك، كوپ و قۆری بەهۆی بەكارهێنانەوە، پەڵەپەڵە بووەو زەرد هەڵگەڕاوە، دەتوانیت هەفتەی جارێك، گشت ئەو قاپ و قاچاخانە بخەیتە ناو گیراوەیەكی سركە و خوێ، و دوای چەند خولەكێك بیانشۆرە و لەئاویان هەڵبكێشە تاوەكو وەك یەكەمجار بدرەوشێنەوە.

بەرگرتن لە ڕەشبونەوەی قابلەمەی سەیران:

لە گەشت و سەیراندا، ناچاریت تاوە یا كتریەكەی خۆت، بخەیتە سەر ئاگری دار یا خەڵوز بۆ دروستكردنی چا یا خواردن، بۆ رەشنەبونەوەی ئەم قاپ و قاچاخانە، هەندێك مەعجونی ڕیش لە پشتەكەیان بسووە، بەمجۆرە، رەشبونەوەیەك كە زادەی دوكەڵە بە سانایی خاوێن دەبێتەوە.

زاخاودان و درەوشاوەكردنی فەرش و كومبار:

* بۆ بریسكەداركردن و درەوشاوەكردنی فەرش و كومبار دەتوانیت برێك نیشاستە بڕێت بەسەر فەرشەكەدا ویەك كاتژمێر وازی لێبێنیت پاشان بە گسكی كارەبایی گسكی بدەیت.

* بە گیراوەی ئاو وسركە بەئیسفەنجێك فەرش یا كومبارەكەت بسڕە و پاشان لێی گەڕێ تا وشك ببێتەوە.

خاوێنكردنەوەو بریقەداركردنی كەرەستەی چێوین:

* پارچە پەڕۆیەكی نەرم بە نەختێك ڕۆنی زەیتون یا ڕۆنی مەكینە چەوربكە و بە هێواشی كەرەستەكە خاوێن بكەرەوە.

* دەتوانیت لە بری ئەو ڕۆنانە پارافین بەكار بێنیت.

خاوێنكردنەوەی خشڵ و زێڕ:

مەعجونی ددان و فلچە بەكاربێنەو پاشان وشكیان بكەرەوە.

خاوێن كردنەوەی خشڵی زیوین:

كەرەستەی زیوین وەك كلكەوانە، ئەڵقە و هتد پێدەچێت بە تێپەڕبوونی كات، ڕەش ببنەوە، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە دەتوانیت كەرەستەی ئاماژە پێكراو بۆماوەی كاتژمێرێك بخەیتە ناو ئاوو خوێیەكی چڕ پاشان بە پارچە پەڕۆیەكی زبری ئەستور بەردەوام بیانماڵیت.

*بەدەستماڵێكی هەڵكێشراو لە ڕۆن زەیتون ماسازیان بدە.

* كاسەیەكی گەورەی فافۆن بخەرە سەر شۆڵەی غاز و بڕی یەك لیتر ئاو و كەوچكێكی چێشت سۆدە و خوێی تێبكە و بهێڵە بۆماوەی سێ خولەك بكوڵێت، پاشان لەئاوەكە دەریانبهێنە و وشكیان بكەرەوە.

□خاڵێكی گرنگ: كاتێك كاسەو كوچەڵەی زیوین بەكار ناهێنیت، بیانخەرە ناو كیسەیەكی نایلۆن و دەمەكەی ببەستە تا هەوا لێی نەدات و تەڵخ ببێت.

خاوێن كردنەوەی زێڕو ئاڵتون:

* بیانخەرە ناو کاسەیەك وبڕێك ئاو وزاهی قاپ شۆردنی تێبکە بۆماوەی دە خولەك بیخەرە سەر شۆڵەی تەباخی غاز تا بکولێت، پاشان بە ئاو و ئیسفەنج بیانشۆرە و بەدەستەسرێکی نەرم وشکیان بکەرەوە.

پاککردنەوەی کتری وسەماوەر لە بەڵغ:

بۆ پاککردنەوەی بەڵخی کتری و سەماوەر دەتوانیت گیراوەی ئاو وسرکە بەکاربێنیت، بەم جۆرە یەك لەسەر سێی بڕەکەی سرکە و ئەوی دیکەشی پڕبکە لەئاو بۆماوەی دەخولەك لێبگەڕێ تا بەتەواوی دەکولێت.

خاوێنکردنەوەی بتڵی مل باریك:

بۆ شتنی بتڵە مل باریکەکان ئەگەر ئامێری شوشە شۆرت نیە پێویستە یەك لەسەر چواری سرکە و کەوچکێك برنجی کاڵ و پاشان بۆ ماوەی پێنج خولەك بتڵەکە رابوەشێنیت، دوای شتن تێبینی دەکەیت کە بتڵەکە بەتەواوی پاك بۆتەوە.

پاك و بریسکەدارکردنی قاپ و قاچاخی فافۆن:

قاپ و قاچاخە فافۆنەکە بە خوێیەکی ورد بشۆ تا تەواو دەدرەوشێتەوە.

* لە بری خوێ دەتوانیت سرکەی گەرم بەکاربێنیت.

پاککردنەوەی قاپ و قاچاخی شوشە:

بۆ خاوێنکردنەوەو بریقەدارکردنی کاسەو کۆچەڵەی شوشە، گیراوەی ئاوی گەرم و سرکە بەکاربێنە.

خاوێنکردنەوەی شمەکی گەچ و مەرمەڕ:

هەندێك کەرەستەی گەچ، دوای ماوەیەك جوانی و سپێتی خۆی لەدەست دەدات وتەڵخ دەبێت، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە دەتوانیت نەختێك نیشاستە لە ئاودا بتوێنیتەوە وکەرەستەکەی پێبسڕیت.

خاوێنکردنەوەو ڕەونەقدارکردنی کەرەستەی کرۆم:

پارچە پەڕۆیەکی تەڕکراو بە سۆدە بەکاربێنە بۆ خاوێن کردنەوەیان و پاشان بیانشۆرەو وشکیان بکەرەوە.

((چەند خاڵێکی کچکە و گرنگ لە ماڵداری دا))

لەم بەشەدا پێڕست ئاسا، دەچینە سەر چەند خاڵێکی بچوك بەلام گرنگ:

بۆ نەهێشتنی دوکەڵی جگەرە چیبکەین؟

جاروبار وارێك دەکەوێت کە میوانەکانی ئێوە جگەرە دەکێشن کە بێگومان دوکەڵێکی زۆر لە ماڵدا کودەبێتەوە بۆ نەهێشتنی ئەو دوکەڵە ئەم خاڵانە پەیرەوبکە:

* چەند مۆمێك دابگیرسێنە.
* سرکە بکەرە ناو کاسەیەك و گەرمی بکە، هەڵمی سرکە دەبێتە هۆی نەهێشتنی دوکەڵی جگەرەکە.
* لەچەند قاپێکی بچوکدا هەندێك سرکە ڕۆبکە لە گۆشەو کەناری ژورەکە دایانبنێ.

* هەواگۆڕکێ کردن، واتە دوو پەنجەرە -تەنانەت بچوك- کە بەدوو ئاراستەی جیاوازبن کەمێك بکەرەوە.

چۆن دوو پەرداخ لێکجیابکەینەوە:

زۆرجار ڕێکدەکەوێت لەکاتی کۆکردنەوەی قاپ و قاچاخ، دوو پەرداخ هێندە عاشقانە دەچن بەناویەکدا کە بەئاسانی توانای جیاکردنەوەیانت نیە و ئەگەر بتەوێت بەزۆر ئەم کارەبکەیت ڕەنگە یەکێك لە پەرداخەکان بشکێت یا دەستی تۆ بریندار ببێت، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە، پەرداخە سەرینەکە پڕیکە لە ئاوی سارد و پەرداخەکەی ژێرەوەش بخەرە ناو کاسەیەك ئاوی گەرم، دوای چەند خولەکێك بە ئاسانی لێك جیادەکرێنەوە.

چیبکەین قاپ و دەوری شوشە نەشکێن:

زۆرجار لە میوانیەکاندا، کۆمەڵێکی زۆر قاپ و دەوری شوشە هەڵدەرژێنە سەر سینیەك کە دەبێتە هۆی شکان یا کەلوکۆم بوون، بۆ بەرگرتن لەم مەسەلەیە سەرەتا خاولیەك بخەرە ناو تەختی سینیەکە، پاشان قاپەکان بشۆرە.

نەهێشتنی بۆنی شێ:

بۆ نەهێشتنی بۆنی شێ لە کەنتۆری جلوبەرگدا، دەتوانیت پەرداخێك شیری گەرم بەکاربێنیت و بیخەیتە ناو تاکی کەنتۆرەکە و بۆماوەی چەند کاتژمێرێك وازی لێبهێنیت.

باش سودوەرگرتن لە سەوزەواتی وشك:

ئەگەر بەنیازبوویت سەوزەی وشك لە خۆراکدا بەکاربێنیت، دەخوازین نزیکەی ٢ کاتژمێر پێشتر، لەناو ئاوی سارددا بیخوسێنن تاوردەوردە نەرم بێتەوەو وەك سەوزەی تازەی لێبێت.

ئاو گەرمکردنی زۆر خێرا:

ئەگەر پێویستت بە خێرا گەرمکردنی ئاو هەبوو بەسەری پەنجەت نەختێك خوێی تێبکە.

چاکردنەوەی درزی قاپ و دەوری چینی:

کوپ یا دەوری درز بردوو بخەرە ناو کاسەیەك شیر و بۆماوەی ٣٠ خولەك بیخەرە سەر ئاگر تا گەرم ببێت ئەگەر درزی کوپ یا دەوری زۆر نەبێت، پرۆتینی ناو شیرەکە بەتەواوی درزەکە دادەپۆشێت و قاپ یادەوریە چینیەکەت دەلکێتەوە بەیەکدا.

دەمکێشانی برنج!

کاتێك ئاو لە قابلەمەدا هاتەکوڵ وبرنجەکەت تێکرد، پەرداخێك ئاوی سارديشی بکەبەسەردا، سەرماو گەرمی ئاوی برنجەکە، دەبێتەمایەی دەمکێشانی برنجەکە.

سەهۆڵی زۆر سارد:

بۆ ئەوەی سەهۆڵەکەتان زۆرتر سارد بێت، نەختێك خوێی تێبکە.

ئاوگۆشتی بەتام!

ئەگەر دەتەوێت ئاوگۆشتەکەی ئێوە خەستتر و فرەتربێت و ڕەنگ بداتەوە، چەند پارچە نانێکی تێبکە.

پلاوی سپی:

کاتێك برنج لەناو ئاوەکەدا دێتە کوڵ، نیو پەرداغ ئاوی لیمۆ یا سرکەی بۆ زیادبکە، بەم پێیە نەك تەنها پلاوەکە سپی و خۆش رەنگ دەبێت بەڵکو بەتەواوی دەنکەکانی لێکجیا دەبنەوە.

تێکنەچونی شفتە:

بۆئەوەی شفتەکەی ئێوە هەڵنەوەشێت و نەبێتەوە بە قیمەی سورکراوە، نەختێك ئارد یا هێلکەی تێبکە و گڕی ئاگرەکەش زیادبکە.

لێنانی پاقلەمەنی:

کاتێك پاقلەمەنی لێدەنێیت، هیچ کاتێك خوێی تێمەکە، چونکە جیڕدەبێتەوە و درەنگتر دەکوڵێت.

کاتێك زنجیر بە ئاسانی ناجوڵێت:

* سابونێکی وشك بێنە بەسەر ددانەکانی دا.

* نوکە قەڵەمێك بێنە بەسەر زنجیرەکەدا.

هەلگرتنی کارتی پیرۆزبایی!

ئەگەر حەزدەکەیت کارتێکی پیرۆزبایی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن هەڵبگریت، هەندێك سپرای موی سەری لێبپرژێنە، وەك توێژاڵێکی ڕون دایدەپۆشێت و دەیپارێزێت.

کردنەوەی سەری بتڵ و شوشەی دەم گەورە:

* سەری بتڵەکە بدەرە بەر ئاوی گەرم.

* پارچە پەڕۆیەك بەئاوی گەرم تەڕبکە و بیپێچە لەدەوری بتڵەکە، پاش چەند خولەکێك سەری بتڵەکە بەئاسانی دەکرێتەوە.

درێژکردنی تەمەنی مۆم:

مۆمەکان بخەرە فرێزەر و لەکاتی بەکارهێناندا دەبینیت کە بەبەراورد لەگەڵ ئەو مۆمانەی نەخراونەتە فرێزەر، هەم تەمەنێکی درێژتریان هەیە هەم فرمێسکیشیان کەمتر.

ئەگەر بەدەنگی زەنگی کاتژمێر خەبەرت نابێتەوە!

* کاتژمێرەکە بخەرە ناو سینی یا قابلەمەیەك.

*ئەگەر هەمدیس بێدارنەبوویتەوە وادیارە پێویستت بە بیستۆك هەیە!

چەند خاڵێکی زۆرزۆر گرنگ! باش گوێبگرن:

* هەرگیز مادەی سپیکەرەوە بەکارمەهێنە چونکە گازێك کەلەم مادانە دەردەچێت پێکهاتەی سیەکانت دەسوتێنێت و لەناویان دەبات.

* زیانێك کە نزیکی لە سپراو مێشکوژەکان، بۆنخۆشکەرەکان و هتد بە سیەکان دەگات قەرەبوو ناکرێتەوە!

بەکارهێنانی بەڕێی بچوك لەبەردەم گەرماو و تەوالێتەکاندا:
لەبەردەم دەرگای گەرماوو تەوالێتدا، پێویستە پارچەیەك فەرشی بچوك یا کومبار ڕابخەیت لەبەر ئەم هۆیانە:

* ڕێگە لە خلیسکان دەگرێت لەکاتی تەڕبوونی پێیەکاندا.

* ڕێگە لە تەڕبونی فەرش دەگرێت کە دوژمنی ژمارەیەکی ئەوەش ئاوە.

گەچی تێپیو!

هەندێ جار پێویستت بەوەیە، نەختێك گەچکاری بکەیت، لەوڕووەوە کە گەچ دوای تێکەڵ بوون بەئاو یەکسەر ڕەق دەبێت و ئیدی بەکەڵك نایەت، هەربۆیە بۆ بەرگرتن لەم حاڵەتە، کەمێك سرکە بکەرە ناو تێکەڵەی ئاوو گەچەکە تاوەکو گەچکە دێرتر بمرێت.

لێکردنەوەی کاغەزی دیواری:

بۆ لێکردنەوەی کاغەز لە دیوار، گیراوەیەکی ئاوو سرکە ئامادەبکە و بە فڵچە بیهێنەبەسەر کاغەزەکەدا و دوو جار ئەم کارە ئەنجامبدە، کاغەزی دیوارەکە زوو لێی دەبێتەوە.

وریای پەیژەبن!

لە ئێستادا پەیژەی بێمەترسی کەوتۆتە بازاڕەوە بەلام ئەگەر ڕۆژێك ناچاربوویت پەیژەیەکی ئاسایی بەکاربێنیت، بۆ بەرگرتن لە خزانی پەیژەکە پێلاوێك بخەرە ژێر بنەکەی و بەقەیتانەکانی بیبەستە بەپەیژەکەوە.

پاراستنی ئارد لە مێرووی زیانبەخش:

ئەگەر دەتەوێت برێك ئارد لە جێیەکدا هەڵبگریت ، بۆ بەرگرتن لە چونە ناوەوەی مێرووە بچوکەکان، نەختێك خوێ بکەرە ناو پارچە قوماشێك و بیخەرە ناو ئاردەکەوە.

پێوەدانی هەنگ چی لێبکەین؟

* توێکڵە پیازێکی کاڵ بخەرە سەر شوێنی گەستنەکە.

*ئەگەر پێویستی کرد بە لەزگەیەك پیازەکە بلکێنە بەشوێنی گەستنەکەدا، پیاز ژەهری هەنگەکە رادەکێشێت.

* کلۆشەکرێك بخەرە سەر شوێنی گەستنەکە، ژەهرەکە بۆخۆی رادەکێشێت.

* ئەگەر چزوی هەنگەکە لە لاشەدا مابێتەوە بە موکێشێك دەریبهێنەو پاشان پیاز و کلۆ شەکرەکە بخەرە شوێنی دیاریکراو.

بۆ خاوێنکردنەوەی شانە و شانەی خڕ چیبکەین:

* کاسەیەك ئاوی گەرم، سێ کەوچك سۆدە و سێ کەوچك سرکە و چەند دڵۆپێك زاهی تێبکە و پاشان شانە یا شانەخڕەکە وەك قامچی بکێشە بە ئاوەکەدا، ئینجا بیانشۆرە و دایبنێ تا وشك دەبێتەوە.

* لە بری شانەی خڕ، دەتوانیت شانەی ئاسایی بەکاربێنیت.

* بۆ خاوێنکردنەوەو دەرهێنانی مو لە نێوان دانەکانی شانەی خڕدا، دەتوانیت شانەیەکی ئاسایی بەکاربێنیت و بیکەیت بەناو شانە خڕەکەدا و چەند جارێك دوبارەی بکەرەوە تا لە مووەکان پاکدەبێتەوە.
* شێوازێکی تر ئەمەیە کە دەتوانیت بە شانەیەکی خڕ شانەیەکی دیکەی خڕ پاکبکەیتەوە.

بۆنی ناخۆشی کاسەو قاپی پلاستیکی چی لێبکەین؟

* ڕۆژنامەیەکی گلۆچەکراوی ڕەش وسپی- نەك ڕەنگین- بخەرە ناو کاسەکە و دەمەکەی ببەستە و بۆماوەی ١٢ کاتژمێر وازی لێبهێنە تا بۆنەکەی نامێنێت.
* کاسەکە بخەرە ناو گیراوەیەکی ئاو گەرم و زاهی و بۆ ماوەیەك وازی لێبێنە، ئینجا بیشۆرە.

▯ **خاڵێك:** لە حاڵەتێکدا کە کاسەکەی ئێوە بۆنێکی تیژی هەبێت دەتوانیت وێرای ئەو شێوازانەی سەرەوە کە وچکێکی چا سۆدە زیاد بکە بۆ گیراوەکە.

((شێوازی بەکارهێنانی کەرەستەی کارەبایی))

لەم بەشەدا بەکورتی تیشکێك دەخەینە سەر شێوازی دروست بەکارهێنانی کەرەسەتە کارەباییەکانی ماڵەوە:

((ئاشی کارەبایی))

* بەبێ مەحفەزە، دەزگاکە ئیشپێمەکە.
* لانی زۆری بەکارهێنانی ئاش لە هەر جارێکدا ٢ خولەك دەبێت و لەوەزیاتر زیان بە بزوێنەرەکەی دەگەیەنێت، هەردوو خولەك جارێك نەختێك بوەستە تا بزوێنەرەکە سارد دەبێتەوە.
* بۆ خاوێنکردنەوەی ناو ئاشی کارەبایی دەتوانیت گیراوەی ئاو وسرکە بەکاربێنیت، بۆ ساتێك ئامێرەکە دابگیرسێنە تاوەکو هەموو بەشەکانی ئاشەکەو پەرەکانی پاکبێتەوە.
* بۆ خاوێنکردنەوە، هەرگیز ئامێرەکە مەخەرە بەرئاو.

(ئاومیوەگیری)

* کاتی کارکردن بەئامێرەکە، خۆت بپارێزە لەوەی پەنجە، کەوچك یا هەرتەنێکی تر بکەیت بەناو ئامێرەکەدا.
* ئاومیوەگیری لە شوێنێکی تەختدا دابنێ.
* بەرلەوەی بەتەواوی بوەستێت لە خولانەوە، ئامێرەکە نەکەیتەوە.
* بەرلەوەی دوشاخەکە بکەیت بە سویچ پلاکەکەوە، دڵنیابە کە دەزگاکە کوژاوەتەوە.
* بۆ خاوێنکردنەوەی بۆدی ئاومیوەگیری بە دەستماڵێکی تەڕ خاوێنی بکەرەوە و هەرگیز مەیخەرە بەرئاو.

(پلاوپەز)

* دوای خاڵی کردنی برنجی پلاوپەز، هەرگیز قابلەمەکەی نەخەیتە ناو پلاوپەزەکە چونکە بەلەبەرچاوگرتنی گەرمی هیتەری پلاوپەز، تیڤاڵی قابلەمەکە دەسوتێت.

*هەرگیز قابلەمەی پلاوپەز کاتێک بۆدیەکەی لەڕوی دەرەوە تەڕە نەخەیتەناو مەحفەزەی پلاوپەزەکە.

* بۆ خاوێنکردنەوەی پلاوپەز، ئیسفەنجی تەڕو مادەی خاوێنکەرەوە بەکاربێنە و هەرگیز مەیخەرە بەردەم ئاو.

(ئوتو)

* هەرگیز پۆشاکی خوری ئوتو مەکە چونکە دەبێتە هۆی شلبوونی ئەو پۆشاکانە، لەم حاڵەتانەدا تەنها هەڵمی ئوتو بەکاربێنە.

* ئوتو مەهێنە بەسەر زنجیرو دوگمەدا چونکە دەبێتە هۆی زبربوونی ژێرەوەی ئوتووەکە.

* کەمۆڵەی ئاوی ئوتووەکە لێوڕێژ مەکە لەئاو.

* بۆ خاوێنکردنەوەی دەمۆچکەکانی ئوتووەکە لە کلس و بەڵغ کەوچکێکی چێشتخواردن سرکە بکەرە ناو ئاوی ئوتووەکە و پاشان دایبگیرسێنە و وازی لێبێنە تا هەڵمەکەی تەواو دەردەچێت.

* دوای تەواوبونی کارەکەت، ئوتووەکە لە جێیەکی ئاسایش دابنێ تا تەواو سارد دەبێتەوە.

(سیشوار)

* پێش بەکارهێنانی سیشوار، سەرەتا دڵنیابە لەوەی کوژاوەتەوە، ئینجا دوشاخەکە بکە بەسویچ پلاکەکەوە و دایبگیرسێنە.

* بەشی دواوەی سیشوار بۆ ڕاکێشانی هەوایە هەرگیز لە مووەکانی خۆتی نزیک مەکەرەوە یاخود مەیخەرە سەر پێیەکانت، چونکە یەکسەر بزوێنەری سیشوارەکە دەسوتێت.

* ئەگەر لە حەمام هاتویتە دەرەوە و پێویستت بە سیشوار هەیە، ئەوا پێیەکانت بخەرە سەر فەرش چونکە ئەگەر لاشەتان تەڕ بێت و لەگەڵ زەوی بەریەک بکەوێت لەکاتی بەکارهێنانی سیشواردا ئەگەری گرتن یا شۆکی کارەبایی هەیە.

* هەرگیز لەناو حەمام دا سیشوار بەکارمەهێنە چونکە شێ دەبێتەمایەی سوتانی بزوێنەرەکەی.

* بۆ خاوێن کردنەوە سیشوار بە ئاو نەشۆیت.

* لە زەبر لێدان و تورپدانی سیشوار خۆت بەدوربگرە، چونکە زیان بە بزوێنەرەکەی دەگەیەنێت.

(گسکی کارەبایی)

* لەکاتی بەکارهێنانی گسکی کارەبایی، سەرەتا دوشاخەکە بکە بەکارەباکەوە ئینجا گسکەکە دابگیرسێنە ئەگەر بەپێچەوانەوە کار بکەیت واتە دوگمەی گسکەکەت لەسەرئۆن بێت و ئینجا دوشاخەکە بکەیت بەکارەباوە رەنگە ببێتە هۆی تێکچون و شۆرتکردنی ئارمێچەرەکەی.

* لە گسکدانی جگەرەی داگیرساو، شەخەڵی تەڕو شێدار خۆت بەدوربگرە.

*بۆ دڵنیابوون لە سۆندەی گسکی کارەبایی دەتوانیت سۆندەکە لە گسکەکە بکەیتەوە و بە پێچەوانەوە ببیستیەوە لە گسکەکە تاوەکو هەرچی شەخەڵی تێدایە هەڵیمژێت.

* شێوازێکی تر ئەمەیە هەر چەند مانگ جارێك سۆندەکە بدەیتە بەر ئاوێکی تیژ و خاوێنی بکەیتەوە و دایبنێیت وشك دەبێتەوە.

* دوای تـەواوکردنی ئیشـەکەت سـەرەتا گسـکەکە بکوژێنـەوە، پاشـان دوشـاخەکە لـە کارەباکـە بکەرەوە.

* نورەکەی گسکە کارەباییەکە بەشێوەیەکی بەردەوام تەماشابکە و ئەگەر ۳ لەسەر ٤ ی پڕبووبوو، خاڵیکە یا بیگۆڕە.

* لانی زۆری بەکارهێنانی گسکی کارەبایی لەهەرجارێکدا ۳۰ خولەکە، لەوەزیاتر ئیشپێکردنی دەبێتە هۆی کورتبوونەوەی تەمەنی گسکەکە.

* هەربەناوبەینێك دەمی گسکەکە بشۆرە و موو شەخەڵێك کە پێوەی نوساوە لێبکەرەوە .

*سەیری تایەکانی بکە بێگومان بڕێکی زۆر کوڵك ومـوی پێـوە لکـاوە کـە جوڵـەی تایـەکانی سسـت دەکات، ئەوانە لە تایەکان بکەرەوە.

□ **خاڵێکی گرنگ!** دڵنیابە لە خاوێنی لولەی هەڵمژەکانی گسکی کارەبایی!

* هەرگیز گسکی کارەبایی بە ئاو مەشۆ ئەگەر پێویستی کرد بە پەڕۆیەکی تەڕ بیسڕە.

(مەکینەی درومان)

* هەرگیز مەکینەی درومان بە پەڕۆی تەڕ مەسڕە.

* هەر شەش مانگ جارێك خاڵـە دیـاریکراو و دیشـلیەکانی چـەوربکە، هەرچـەند مەکینـەی درومانـە نوێیەکان بەهۆی بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای پێشکەوتووەوە، دیشلی و شتانێکی لەوجۆرەی تێدانیە.

* کاتێك هیچ ئیشێکت بە مەکینەی درومانەکەت نیە بیخەرە ناو بەرگەکەی خۆی، چونکە تۆز وغوبار دەبێتە هۆی خراپبوونی بزوێنەرەکەی.

(بەفرگر)

*بۆدی بەفرگر لەگەڵ دەوروبەرەکەی پێویستە ۳۰ سانتیمەتر دووربێت.

* نابێت بەفرگر نزیکی کەرەستەی گەرمی هێنەر بێت.

* ئەوجێیەی بەفرگری لێ دادەنێیت دەبێت تەخت و تراز بێچت.

* هەر شەش مانگ جارێك، دوشاخەی بەفرگرەکە دەربهێنـە و بەدەسـتماڵێك و گیراوەیـەکی سـۆدە خاوێنی بکەرەوە.

* نەختێك لۆکە بە ڤانیلا تەڕ بکە و بیخەرە ناو بەفرگرەکە بۆنێکی خۆشی پێدەبەخشێت.

(مایکرۆویڤ)

*سـەرجەم مایکرۆوویڤـەکان دارای کـاتێکی سـتانداردی(۳۰) چرکەیین بـۆ گەرمکردنـەوە، ئەگـەر دەتەوێت لەوکاتە زۆرتر سودی لێوەربگریت، ئەوا ئاگاداری هاتنەکوڵی شلەی ناو دەزگاکە و وریای شکانی کاسەی ناوبراوبە بەهۆی گەرماوە.

*کارەبای ڕاستەوخۆ بەکاربێنە، واتە دوشاخەی دەزگاکە بەبێ نێوەند بکە بە کارەباکەوە.

*هەفتەی جارێك دوشاخەی دەزگاکە لە کارەبا بکەرەوە و سەرەتا بە ئاوی شلەتێن و چەند دڵۆپێك زاهی قاپ شتن بە پەڕۆیەکی نەرم یەکەمجار ناو دەزگاکە و پاشان بۆدیەکەی خاوێن و وشك بکەرەوە.

(جلشۆر)

* ئەوجێیەی جلشۆرەکەی لێ دادەنێیت پێویستە تەخت و ترازبێت تا جلشۆرەکە نەلەقێت.

* هەرگیز جلشۆر لەبەرتیشکی ڕاستەوخۆی خۆر یا بەر باران دامەنێ.

* دوری جلشۆر لە دەوروبەرەکەی پێویستە ١٥ سانتیمەتر بێت.

* ئەگەر جلشۆر دارای تایمەر(تەوقیت)ی دەستی بێت هەرگیز بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر مەیسوڕێنە چونکە دەبێتە هۆی شکانی ددانەکانی.

* ئەگەر دەتەوێت گۆڕانکاری لە بەرنامەی جلشۆرەکەدا بکەیت کاتێك لە کاردایە، سەرەتا بیکوژێنەوە ئینجا بەرنامەکەی بگۆڕە.

* بەرلەوەی جلەکان بخەیتە ناو جلشۆرەکە بێگومان زنجیری پانتۆڵەکان دابخە.

* هەربەیناوبەینێك جێی تایتەکە دەربێنەو بەتەواوی خاوێنی بکەرەوە.

* کەلوپەلی قورس مەخەرە سەر جلشۆر.

* دوای کۆتایی هاتنی کاری جلشۆر، پێویستە دوشاخەکەی لە کارەبا بکەیتەوە چونکە ئەگەری کارەبا گرتن هەیە.

* بۆ بەرگرتن لە ڕوشانی ئاستی سەرەوەی جلشۆرەکە، پلاستیکێکی ئەستوری بدە بەسەردا.

□ **خاڵێکی گرنگ!** بەرلەوەی جلەکان بخەیتە ناو جلشۆرەکە، هەموو گیرفانەکانی جلەکان بپشکنە تاوەکو پارە و بەڵگەنامەی گرنگ لە فەوتان بپارێزێت.

(مەکینەی گۆشت)

لە ئێستادا خێزانەکان کەمتر مەکینەی گۆشت بەکاردێنن، بەلام لەکاتی بەکارهێناندا، ڕەچاوکردنی ئەم حاڵەتانە گرنگە:

* کاتێك مەکینەی گۆشت بەکاردێنیت، بۆ ساتێك بەجێی مەهێڵە چونکە ڕەنگە منداڵەکەتان بەرەو لای مەکینەکە بڕوات...!

* کاتێك کاری مەکینەی گۆشتەکەت تەواوبوو، برێك نانی تێبکە و بیدە لەمەکینە، بەم شێوازە پاشماوەی گۆشتی ناو مەکینەکە خاوێن دەبێتەوە.

*دوای کۆتایی هاتنی کارەکەت، مەکینەکەت بکەرەوەو دەسك و پەڕو موس و کونەکانی بەئاوی گەرم و زاهی و شاڵ بشۆ.

□**خاڵێکی گرنگ!** بۆ خاوێنکردنەوەی بۆدی کارەباییەکەی، هەرگیز مەیخەرە بەر ئاوی بەلوعە بەلکو بە پارچە پەڕۆیەك بە گیراوەی ئاوو زاهی قاپ شتن خاوێنی بکەرەوە.

(خەلاتەی کارەبایی)

* خەڵانەی کارەبایی بۆ تێکەڵکردنی مادەی بەستوو ڕەق بەکارمەهێنە چونکە دەبێتە هۆی جێکەن بوونی پەڕەکانی وئەگەری سوتانی بزوێنەرەکەشی هەیە.
* خەڵانە بە شێوەیەکی سەرەمڕ زیاتر لە ٥ خولەك بەکارمەهێنە، ئەگەر پێویستی کرد، بهێڵە تۆزێك بوەستێت تاوەکو زیان بە بزوێنەرەکەی نەگات.
* بۆ خاوێنکردنەوەی پەڕەکانی و ناوەوەی گیراوەی ئاو وسرکە بەکاربێنە و چەند خولەکێك ئیشی پێبکە تا بەتەواوی پاکبێتەوە.

(تکایە چاککەرەوەی خۆتان بن!)

هەندێك کاری بچوك هەیە لەماڵەوە کە دەتوانیت بە هەبوونی کەرەستەی بەرایی، ئەنجامیان بدەیت و لەزۆر حاڵەتدا بەر لە زیان و زایەبوون بگریت، لەبەرئەوە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە، سەرەتا پێویستە بڵێم تۆ پێویستت بە سندوقێکی کەرەستە هەیە کە لە بازاڕدا دەست دەکەوێت.

کەرەستە پێویستەکان:

* سندوقی ئەدەوات	*سکول سپانە	*بزماری جۆراوجۆر
* چەکوش	* تیفلون	*درێل
* تاقمێك دەرنەفیز	* یەغدان	*مەتر
* چەسپ و تیپ	* پلایس	* سمارتە

ڕێسای برغوەکان:

هەموو برغوەکان، بۆلای چەپ دەکرێنەوەو بۆلای ڕاست دەبەسترێن.

ئەو برغوانەی شل دەبن چی لێبکەین:

هەندێك لە برغوەکان وەك برغوی دەسکی چەکمەجەی مێز یا هەوشێوەکانی هەیە کە هەرچەند توندیان دەکەیتەوە دیسان بە تێپەڕبوونی کات شل دەبنەوە، بۆ توندکردنەوەی ئەم برغوانەل ەکاتی توندکردندا هەندێك بۆیەی نینۆك بدە لە دیشەکانی برغوەکە، پاشان توندی بکە.

* هەرئەم کارە دەتوانی بە چەسپی شلیش ئەنجامی بدەیت.

برغوە سلاکەکان چی لێبکەین؟

* دەنکە شقارتەیەك تەڕبکە و بیکەرە ناو کونی سەمونەکە، پاشان برغوەکە بابدە دەنکە شقارتەکە بەهۆی شێداریەوە دوای ماوەیەك هەڵدەئاوسێت وبەتوندی برغوەکە دەگرێت.
* چەند تاڵە سیمێکی باریك وەك تەلی حاجەت شۆر بپێچە لەدەوری برغوەکە و پاشان لەجێی خۆیدا توندی بکە.

☐ بۆ بەستنی برغو لە تەختە، سەرەتا هەندێك سابون بدە لەبرغوەکە، زۆر بەئاسانی لەناو تەختەکەدا هەڵدەسوڕێت و توند دەبێت.

چۆن برغوە توند و ژەنگاویەکان بکەینەوە؟

* ئەگەر دەکرێت برغوەکە گەرم بکە.

* ئەگەر ناکرێت راستەوخۆ گەرمی بکەیت، دەرپەفیزەکە بەتەواوی گەرم بکە و پاشان بیخەرە ناو برغوەکە.
* چەند دلۆپێك نەوت یا ئۆکسژین بکە بەسەر برغوەکەدا.
* کاسەیك ئاوی گەرم ئامادە بکە و وەك بەلوعەی کتری بەئەسپایی بیکە بەسەر برغوەکەدا.
* بەدەرنەفیز چەند جارێك بەتوندی بدە لە برغوەکە.

کارکردن بە ئامێری درێل:

درێل ئامێرێکی زۆر گرنگ و کاریگەرە کە دەتوانێت زۆرێك لە کارەکانی ئێوە ئەنجام بدات، بەلام بۆ کارکردن بەم ئامێرە پێویستە ئەم مەرجانە رەچاوبکەیت:

*بۆ کونکردنی دیوار دەبێت دەمی تایبەت بەکاربێنیت.

*لەکاتی کونتێکردنی دیوار دەبێت وریابیت وایەری تەئسیساتی کارەبا بەناو دیوارەکەدا نەرۆشتبێت و ببێتە هۆی بەرکەوتنی کارەبا.

* بۆ کونکردنی تەختە و ئاسن دەمی تایبەت بەکاربێنە.

*بۆ کونتێکردنی پلێتی کانزایی هەرگیز بەشێوەیەکی بەردەوام بەکاری مەهێنە بەڵکو وازی لیبهێنە تاسارد دەبێتەوە، هەروەها دەتوانیت دەمەکەی بە رۆن چەور بکەیت.

☐ **خاڵێکی گرنگ:** کونتێکردنی دیوارە کاشی کراوەکان، دژوارە، دەخلیسکێت، کەواتە بەم شێوەیە کاربکە:

* شوێنی ئاماژەپێکراو بە ماژێك دیاری بکە بەدەمێکی بچوك کونی تێبکە(چونکە دەمی گەورە لەسەر کاشیەکە دەخلیسکێت) پاشان بەدەمی گەورە، کارەکە ئەنجام بدە.

* بۆ پاککردنەوەی درێل، هەرگیز نزیکی ئاوی نەکەیتەوە بەڵکو بە پەڕۆیەکی شێدار بیسرە.

*بۆ پاککردنەوەی دەمە درێلەکان، فڵچە بەکار بێنە.

بۆ بەرگرتن لە ژەنگ هێنانی کەرەستەی کانزایی چیبکەین؟

*پارچەیەك خەڵوز یا گەچ یا چەند دانەیەك ئەسپەنیك بخەرە ناو سندوقی ئەدەواتەکانەوە.

((مێرووە زیانبەخشەکان چی لێبکەین؟))

مرۆڤ لەجەنگێکی سەرەمرِدایە لەگەڵ مێروە زیانبەخشەکاندا.

سیسرك(قالۆنچەی حەمام):

یەکێکە لەو مێروانەی کە هەمیشە دەبنە مایەی نارەحەتی ئەندامانی خێزان و پێویستە ئەم شێوازانە پەیرەو بکەن:

* لەسەرەتای وەرزی بەهاردا، پەنجەرەکان دەکرێنەوەو هێرشی سیسرکەکان دەست پێدەکات، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە دەبێت تۆرێك بدەین لەتاکی پەنجەرەکان.

*گەراداناني سيسركەكان لە مانگى ئازارەوە دەست پێدەكات و دواتر دەگاتە لوتكە، هەربۆيە ئەو مالانەى لە ژێر گوشاردان پێويستە هەردوومانگ جارێك شەوانە نزيكەى ليترێك نەوت بكەن بە سيفۆنى تەوالێتەكاندا و تا بەيانى هيچ ئاوێك بەكار نەهێنن.

* نرشى بۆريك كە بكوژێكى زۆر بەهێزە و بۆ ماوەيەكى زۆر دەمێنێتەوە لە دەلاقەو ئەو شوێنانەى كە ئەگەرى بوونى سيسرك هەيە بەكاربێنن، لەو مێروكوژانەش كەلەبازاردايە دەتوانيت كەلك وەربگريت.

□ **خاڵێكى گرنگ:** زۆربەكارهێنانى جۆرەكانى سپراى دژە سيسرك زيان بە سيەكانى مرۆڤ دەگەيەنێت و مەترسيدارن.

مێروله:

* چەند دانە مێخەك لەگۆشە وكەنارى رەفەى كەوانتەرەكەتدا دابنێ هەم مێرولەكان راودەنێت هەم بۆنێكى خۆش بە ناو كەوانتەرەكەت دەبەخشێت.

* توێكڵى خەيار فرێمەدە چەند توێكڵە خەيارێك لە گۆشەو كەنارى كەوانتەرى چێشتخانەدا دابنێ مێرولەكان راودەنێت.

* ئەگەر مێزى نان خواردن يا سيستەمى خەوى منداڵەكەتان وا لەبەردەم هێرشى مێرولەكاندا دەبێت قاچەكانى مێزو سيستەكەمە لەزگەيەكى پێچەوانەى لێبدەيت بەمجۆرە كە شيلەى لەزگەكە رووى لەدەرەوە بێت، دڵنيابن مێرولەكان ناتوانن بێنە سەرەوە.

مۆريانە:

گيانەوەرێكى بچوكە دەبێتە هۆى لەناو بردنى فەرش و پۆشاك، پێشتر بۆ دەربازبوون لەم گيانەوەرە ئەسپەنيكيان بەكاردەهێنا كە تاماوەكى زۆر بۆنە ناخۆشەكەى لەسەر فەرش و پۆشاك دەمايەوە، بەلام لە ئێستادا مادەى دژە مۆريانە هاتووەو بۆنى ناخۆشى ئەسپەنيكيش نادات. بەلام ئەگەر هيچكام لەمانەت لەبەردەستدا نەبوو (توێكڵى ليمۆترش) بەكاربێنە، بەمجۆرە كە دواى خواردن توێكڵى ليمۆترشەكان وشك بكەرەوەو لە ناو كاغەزێكى پێچراوەدا لە گۆشەو كەنارى كەنتۆرى جلوبەرگ و فەرش دايبنێ بەم كارە سەربارى ئەوەى بۆنێكى خۆش بەكەنتۆرەكەت دەبەخشێت و مۆريانەكانيش راودەنێت.

(چۆن پێشوازى لە نەخۆشەكەمان بكەين؟)

پەرستيارى لەنەخۆش، بالاترين پەرستشە ! پێغەمبەر(د.خ)

* پێويستە شوێنەكە تەواو ئارام و بێدەنگ و خەڵوەت و بێ ژاوەژاو بێت.

*لەسەر داواى نەخۆش دەتوانيت راديۆ يا تەلەفزيۆنى بۆ دابگيرسێنيت.

*هەواى ژوورى نەخۆش پێويستە بەدور بێت لە بۆنى هەرجۆرە خواردن و جگەرەو هتد.

*كيسەى ئاوى سارد يا گەرم ئامادەبێت.

ئەگەر نەخۆش بیەوێت قەدعە بەکار بێنێت بەر لەهێنانی قەدعەکە بخەرە بەر بەلوعەی ئاوی گەرم تا ساردیەکەی بڕوات.

* بەکارهێنانی هەرجۆرە سپرایەك لەدەوروبەری نەخۆش قەدەغەیە.

* ژوری نەخۆش دەبێت ڕوناکیەکی گونجاوی هەبێت.

* دەرمانەکانی نەخۆش دیارو لەزگەی تایبەتیان لێبدە، بەجۆرێك کە بخوێنرێنەوەو کاتی خواردنیشیان بنوسە.

* لەحاڵەتی بەکارهێنانی گەرمی پێودا هەموو جارێك دوای بەکارهێنان بیخەرە ناو ئیسپەرتۆ.

* بۆ هێنانە خوارەوەی گێجی گەرمی پێوەکە دەتوانیت موگناتیسێك بەکاربێنیت، چونکە جیوە کانزایە لە ئەنجامدا موگناتیسەکە بە ئاسانی جیوەکە دەگێڕێتەوە بۆ خەزانەکەی.

* ڕەنگە نخۆشەکەی تۆ بە بۆنی گوڵ هەستیار ببێت، کەواتە گوڵە تازەکان لە نزیکی نەخۆشەکان دامەنێ،

* لەکاتی پێویستدا کتێب، گۆڤار یاهەربابەتێکی تری خوێندنەوە بخەرە بەردەستی نەخۆش.

* لەکاتی پێویستدا، دەزگای پیخۆر بەکاربێنە، چونکە ئەگەر نەخۆشەکە سەرمابردویی هەبێت یارمەتیەکی باشی کردەی هەناسەدان و سیەکانی دەدات.

*ئەگەر دەتەوێت پلاستەرێك لەلاشەی نەخۆشەکە بکەیتەوە، هەرگیز بەیەکجار ئەم کارە مەکە چونکە دەبێتە مایەی نارەحەتی و سوتانەوەی نەخۆشەکە پێشتر نەختێك ئیستۆنی لێبدە و پاشان بە ئاسانی لێی بکەرەوە.

* بۆ ڕێکخستنی ئەو دەرمانانەی کە دەبێت هەر شەش کاتژمێر جارێك نەخۆش بیخوات باشترین کاتژمێر: ٦ی بەیانی– ١٢ ی نیوەڕۆ– ٦ ئێوارەو ١٢ی شەو.

* هەندێك جار، کەمەر یا قاچی نەخۆشەکە ماساژبدە تاوەکو هیلاکی جەستەی نەخۆش کە چەندین کاتژمێر لەیەك باردا بووە دەربچێت.

* لە گەیاندنی هەواڵی ناخۆشی خزمایەتی و کۆمەلایەت خۆت بەدور بگرە.

* جاروبار لەگەڵ نەخۆش دا گاڵتە و گەپ بکە.

*درێغی مەکە لە دەربڕینی وشە ئەرێنیەکانی وەك: ڕەنگ و ڕوخسارت باش بووە، باشتر دیاریت و هتد چونکە وشەکان کاریگەری ئەرێنییان هەیە کەلەمبارەوە بەدرێژی لەکتێبی (تکایە مەبنەمەڕ) قسەمان کرد.

* ئەگەر نەخۆشەکەتان، نەخۆشیەکی گوازراوەی هەیە، خاولیەکەی ئەو جیابکەنەوە.

* لە تەنیشتیدا نزای بۆبکە و لەزەینی خۆتدا وێنای ئەو بکە کە چاکبۆتەوە و ساغ و تەندروستە، و سوپاسی خوا بکە لەسەر چاکبونەوەی.

((بۆپاکخکردنی ماڵ))

ڕەنگەکان بەهۆی هەبوونی وزە جیاوازەکان،

٥٠٪ ی باری دەرونی ئێمە دیاری دەکەن،
کەواتە لە هەڵبژاردنی ڕەنگە شادو خاوەن وزە ئەرێنیەکان لە ماڵەوە،
دەتوانیت یارمەتیەکی باشی ئارامشی ڕۆحی خۆت و خێزانەکەت بدەیت!

(ئەحمودی ئامەنی)

* ئەگەر دەتەوێت بەشێك لە ماڵەکەت ڕەنگی زەیتی لێبدەیت، بۆ شلبونەوەی ڕەنگەکە تینری تێبکە و بە دارێکی درێژ تێکیبدە.

* هەرجارێك فڵچەکە دەچەقێنیت بەناو بۆیەکەدا سەری فڵچەکە بهێنە بە قەراغی سەتڵ یا قونووەکەدا بۆئەوەی نەچۆڕێت.

* دەستماڵێکی بچوکی تەڕکراو بە نەوت یا تینرت لەبەردەستدا بێت تائەگەر بۆیەکە چۆڕا یەکسەر خاوێنی بکەیتەوە.

* ئەگەر بۆیەی زەیتی بەکاردێنیت دوای تەواو بونی نیوەی کارەکە فڵچەکە بخەرە ناو تینر یا نەوت بۆ ئەوەی وشك نەبێتەوە.

* ئەگەر بەڕەنگی پلاستیك کار دەکەیت بۆ پشودانێکی کاتی فڵچەکە بخەرە ناو ئاو.

* ئەگەر کارەکەتان بە فڵچە تەواو بوو فڵچەکە بکە بەناو نەوت یا تینردا و بیهێنە بە ڕۆژنامەیەکدا و هێندە ئەم کارە بکە تاوەکو ئاسەواری بۆیەی زەیتی بە فڵچەکەوە نەمێنێت.

☐ کاتێك تینر بەکاردێنیت وریای ئاگربە چونکە تینر زۆر بەخێرایی گڕدەگرێت.

بۆنی ناخۆشی بۆیە چی لێبکەین؟

* هەرلیترێك بۆیاخ کەوچکێکی چا ڤانێللای تێبکە.

* کاسەیەك ئاوی سارد لە ناوەڕاستی ژورەکە دابنێ و برێك پیازی وردکراوی تێبکە.

((لەگەڵ ئۆتۆمبیلەکەی خۆماندا چۆن ڕەفتار بکەین؟))

* لەهەندێك لەشەوە زۆر ساردەکانی زستان، کاتێك تۆ دەتەوێت قفڵی دەرگای ئۆتۆمبیلەکەت بکەیتەوە، بەسەرسامیەوە دەڕوانیت کە قفڵەکەش بەستویەتی، مایەی نیگەرانی نیە شوێنی قفڵەکە بە سیشوار گەرمبکە، دوای چەند خولەکێك قفڵەکە بە ئاسانی دەکرێتەوە.

* هەندێ جار سەرما و بەستان بەڕادەیەکە کە ئۆتۆمبیلەکەشت دەیبەستێت، بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە سیشوارەکەت دابگیرسێنەو چەند خولەکێك بیگرە بەڕاسەری کاربرێتەرەکەتەوە، بەئاسانی بزوێنەرەکەت ئیش دەکات.

*تەپڵەکی ئۆتۆمبیل: زۆرجار تێبینی دەکرێت کاتێك ئاغزە جگەرە دەخەینە ناو تەپڵەکەکەوە تا چەند ساتێك دوکەڵ دەکات کەشی ناو ئۆتۆمبیلەکە ئالودە دەکات بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە بەئەندازەی دوو سانتیمەتر(سۆدە) یا (لم) بکەرە ناو تەپڵەکەکەوە.

* سپراو مەوادی لەزگەیی: ئەگەر مادەیەك لكاوه بە دەعمی ئۆتۆمبیلەكەتدا و لێی نابێتەوە، (ئاستۆن) بەكاربێنە.

لەپرفلچەكانت لەكار دەكەوێت!

ئەگەر رووبەڕوی گرفتێكی لەم چەشنە بویتەوە یەكسەر پەتاتەیەك لە ناوەڕاستدا بكە بەدوو لەتەوە جامی ئۆتۆمبیلەكەی پێبسڕە، بەم كارە، دڵۆپە بارانەكان بەسەر شیشەی ئۆتۆمبیلەكەوە دەخزێن و رێگری لە دیتنی ئێوە ناكەن.

كاتێك تایەكانی ئۆتۆمبیلەكەت فەرتەناش دەكەن:

هەندێ جار رەنگە ئۆتۆمبیل لە قوڕو لیتەو بەفرو بەستاندا بچەقێت و تایەكانی فەرتەناش بكات بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە گوێنی یا پلاستیكێكی ژێر پێ بخەرە ژێر تایەكەی ئۆتۆمبیلەكە بەئاسانی لەو دۆخە دێتەدەرەوە.

چۆن لەزگە لە شیشە بكەینەوە؟

بۆ ئەنجامدانی ئەم كارە بڕێك سركەی گەرم سەرەتا بەئیسفەنج بهێنە بەسەر لەزگەكەدا و پاشان بە ئەسپایی لێی بكەرەوە.

* بە ئاولیمۆش دەتوانیت ئەم كارە بكەیت.

سەهۆڵ گرتنی جامەكان چی لێبكەین؟

كاتێك رووبەڕوی شەوێكی سارد دەبیتەوە و ناچاریت ئۆتۆمبیلەكەت لە شوێنێكی كراوەدا پارك بكەیت، دەتوانیت لە كاسەیەكدا بە رێژەی یەك لەسەرچوار و سێ لەسەر چوار ئیسپەرتۆ بڕێت بەسەر شیشەكەدا و بە پارچە پەڕۆیەكی ناسك بیهێنە بەسەر شوشەكەدا و تەڕی بكە، ئەم گیراوەیە لە پلەی سەرمای سەرو ٣٥ پلەشەوە نایبەستێت.

یارمەتی ژینگە بدەن!

كیسەیەكی پلاستێك ببەستە بە گێڕی ئۆتۆمبیلەكە یا هاوشێوەكانی شەخەڵی ناو ئۆتۆمبیلەكەی تێبكە بەم كارە یارمەتیەكی گەورەی ژینگەكەی خۆت دەدەیت.

باشە لە بەشی دوایی دا، سەرێك لە چێشتخانەی خودا دەدەین تاوەكو لە تایبەتمەندیە خۆراكیەكان كە ئەو بۆی ئامادەكردوین ئاگاداربین.

بەلام بەرلەوە بە كورتی ئاورێك لە كاكڵەی بابەتەكان دەدەینەوە...

پوختەی بابەتەكان:

* بەهای زەحمەتەكانی خۆت وەك خانمێكی ماڵەوە بزانە، چونكە خودا بەهای كارەكەی تۆ باش دەزانێت.

* ئەگەر، هەم فەرمانبەریت و هەم لەماڵەوەش ماڵداری دەكەیت دەبێت بڵێم:(خودا یارمەتیت بدات!)

* هەموو کارەکانی خۆت بە خۆشەویستیەوە ئەنجامبدە!
* باوەڕبکە ئەگەر بەخۆشەویستی و شەوقێکی تایبەتەوە چێشت لێبنێیت، ئەو خواردنە بەتامتر دەبێت!
* ڕوناکی فاکتەرێکی گرنگە لە جوانی ماڵدا، هەوڵبدە مەدخەلی ماڵەوە بە ڕوناکیەکی جوان، برازێنیتەوە!
* کاتێك میوانت هەیە سود لە روناکی باش و تەواو وەربگرە!
* هاوئاهەنگی ڕەنگی فەرش لەگەڵ پەردەو قەنەفە لەدیدی بینەرەوە زۆر گرنگەو هەروەها بۆ منداڵەکایەی ئارامشی ئێوە!
* ئەگەر بڕیاربێت تۆ قەنەفەیەکی قەشەنگ بەنرخێکی زۆر بکڕیت و پاشان بەدرێژایی ساڵ سودی لێوەربگریت و ڕوپۆشێکی بکێشیت بەسەردا، چ سودێکی هەیە!؟
* بۆ جوانتربوون، ڕوبەری فەرشەکان لە ڕوبەری شوێنەکە نەختێك بچوکتر بێت!
* جوان و ڕازاوەیی ماڵ بە تەجەمولاتەوە نیە، بەڵکو لە خاوێنی وهاوئاهەنگی ڕەنگەکانی کەرەستەکانی ماڵدایە.
* کەڵەکەکردنی هەرشتێك لەماڵەوە دەبێتە مایەی داخرانی وزەی ئەرێنی!
* تا بۆت دەکرێت پۆشاکەکانت لە پەموو خوری سروشتی دەستەبەر بکە!
* تەماشایەکی چەکمەچەو تاکی کەوانتەرەکەت بکە، بزانە چەند شێواو و شپرزە!
* داشبلێی ئۆتۆمبیلەکەت بکەرەوە، چەند کاسێت یا سیدی تیایە کە ماوەیەکی زۆرە گوێت لێنەگرتوون!
* سەیری دەرمانخانە خنجیلانەکەت بکە، نیوەی دەرمانەکان، ئێکسپایەر بوون!
* ژێری سیستەکەت تەماشابکە، چەند شتەشڕەی لەژێردایە!
* جانتا دەستیەکەت بدە بەیەکدا، چ جەنجاڵێکە!
* سەیری تاکی جلەکانت بکە، چەند جلوبەرگ کەڵەکە بووەکە ماوەیەکی زۆرە نەتپۆشیون، تکایە ئەوانە بدە بە کەسانێك کە زۆر پێویستیانە!
* بە ڕێکوپێك کردنی چەکمەچەو تاکەکان و بەخشینی هەندێك لە جلوبەرگ و کەرەستەکانت بە نیازمەندان، وێڕای نەهێشتنی وزە نەرێنیەکان، وزەی ئەرێنی دەخەیتە شوێنەکەیان!
* بۆ دەستەبەرکردنی کەرەستەکانی ماڵ، شوێن مۆدە مەکەوە، شوێن ئەقڵ بکەوە!
* بەگۆڕینی بەردەوامی قەنەفەکان هیچ شتێك لە تۆدا ناگۆڕێت، هەوڵبدە بیرکردنەوەت بگۆڕیت!
* کاتێك دەچیتە حەمام، جلە چڵکنەکانت لەدەرەوەی حەمامەکە فڕێ مەدە!
* هەبونی تەرازوو، کاتژمێر، دەرمانخانە، ئاوێنە و ڕادیۆ لە چێشتخانەدا گرنگە!
* هەوڵبدە بە لکاندنی دەستەواژە دوپاتکراوەکان بە یەخچاڵ یا دەرگای تەوالێت، بینەر بکەویتە بیرکردنەوە!

* دەستەواژەی(خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ) لە وزەیەکی زۆر بەهرەمەندە کە دەتوانیت لە چێشتخانەدا سودی لێوەربگریت!

* ئاگایانە نانخواردن بەخششێکە بەئاگایان دەدرێت!

* دوای ئەنجامدانی کارێکی تایبەت مەچۆرە حەمام!

* لانیکەم رۆژی جارێك حەمام بکەن، کورت و پوخت!

* گوڵ و گیاکان خاوەن وزەی پۆزەتیڤن، هەربۆیە سودیان لێوەربگرە!

* لەکاتی بەکارهێنانی جلشۆردا جلوبەرگەکان بەکیلۆ مەخەرە ناوی، بلوزە خورییەکان هەرگیز بە جلشۆر مەشۆ!

* هەموو ئەو پۆشاکانەی کە گیرفانیان هەیە، بەرلەوەی بیانخەیتە ناو جلشۆر گیرفانەکانیان بەباشی بپشکنە تا دواتر توشی زیان نەبیت!

* سەیری هێمای نێودەوڵەتی پۆشاك بکە کە بەشێوەی تیکت بە یەخەی پۆشاکەکەوە دوراوە!

* هەرگیز کیوی نەکەیتە ناو شلەی جەلی، چونکە هەرگیز جەلیەکەت نامەیێت!

* پێڵاوێك هەڵبژێرە کە مایەی ئاسودەیی ئێوەبێت، بەواتایەکی تر تۆ پێڵاو لەپێبکە، نەك پێڵاو تۆ لەپێ بکات!

* بە سود وەرگرتنی بەجێ لە ئامرازەکانی ژیان، دەست پێوەگرتنێکی گەورە ئەنجام دەدەیت!

* لە کلیلە گرنگەکانی وەك: دەرگای ماڵ، شوێنکار و سویچی ئۆتۆمبیل، لەهەرکامیان بادرو دانەت هەبێت، و یەکێکیان لەشوێنێکی پارێزراودا هەڵبگرە، تا لەودەمەی یەکێك لە کلیلەکان ون دەکەیت، دوچاری گرفت نەبیت!

کاکڵەی باس

بەکەڵك وەرگرتن لە ئەقڵ وهەست وسۆز، ماڵەکەت بکە بە لانکەیەکی نەرم و ناسك بۆ گوزەرانی ژیانی خۆت و ئەندامانی خێزانەکەت.

بێگومان، کەرەستەکانی ماڵ کاریگەریەکی شایانیان هەیە لەسەر ئاسایشی خێزان، بەڵام بەکەرەستە سادەکانی ژیانیش، دەتوانیت بە ئارامیەکی قوڵەوە، چرکەساتەکانی ژیان شکۆدارتر وناسکتر ونیانتر بەرپابکەیت کە بێگومان ئارامش یەکەمین ودوایین نیشانەی بەختەوەری خێزانە.

خاتونی هێژا! پێشتر بۆمان باسکردن کە هەرکاتێك دەتانەوێت لە مێشکی کەسێکدا هێلانە بکەن، سەرەتا بچنە ناودڵیەوە، وئێستا دەڵێین کە ئەگەر دەتانەوێت لە مێشکی هاوژینەکەتاندا هێلانە بکەن، دەبێت لە سکی ئەوەوە بچنە ژورەوە، چونکە پیاوان، زەبونی ورگن وژنێك چێشت لێنەرێکی باش بێت، بە ئیلاهەی دەزانن.

برای بەرێز! تۆش لاڵ نابیت ئەگەر سوپاسی ئەم هەموو ئەرك وزەحمەتەی هاوسەرەکەت بکەیت و دەستیشتان ناشکێت ئەگەر جاروبار بەبێ هیچ بۆنەیەك دەستە گوڵێکی پێشکەش بکەن، تەنها بەم

شێوازەیە کە دەتوانن لە ماڵێکدا کە لێوڕێژە لە عەشق وخۆشەویستی، چێژ لە ژیان ببەن

وندالانێکی شایستە پەروەرش بکەن.

گوڵاری سەرمۆری کۆتایی ئەم بەشە بە فەرمودەیەکی پێغەمبەری نازدار بەکۆتا دەگەیەنین کە

دەڵێت:

خەڵک چوار گروپن:

* جوامێر * بەخشندە * ڕژد * پەست

* جوامێر ئەوەیە کە نەخوات ودەرخواردی ئەوانیتری بدات.

* بەخشندە ئەوەیە کە بخوات ودەرخواردی کەسانی تریشی بدات.

* ڕژد ئەوەیە کە بخوات و دەرخواردی کەسانیتری نەدات.

* پەست ئەوەیە کە نەبخوات و نەبەکەسانیتری بدات بخوات!

ئەنوکە ئێوە کامیانن؟

(ئیلاهی ماڵەکانتان سەروازیێت لە قریوە و هاتو هاواری خۆشی و شادی!)

پاری دەیەم
چێشتخانەی خودا

((وتەیەك لەگەڵ ئێوە!))

هۆکاری ئامادەیی ئەم بەشەش داخوازیە بەردەوامەکانی ئێوەی ڕێزدارە.

ئەم بەشەمان لەبەرئەمە ناوناوە((چێشتخانەی خودا)) چونکە بە کۆمەڵە خواردنێك ئاشنا دەبیت کە خوداوەند لە چێشتخانەی خۆیدا واتە(سروشت) بۆ ئێمەی ئامادەکردووە.

بێگومان ئەو خۆراکانەی کە چێشت لێنەرەکەی خودا بێت لەخەسڵەت وتایبەتمەندی ڕولەزیادی بەهرەمەندن.

کەواتە هەوڵبدەن بەوردی هەموو بابەتەکانی ئەم بەشە بخوێننەوە وبەکاری ببەن کە بێگومان بۆ تەندروستی ئێوە زۆر گرنگ وبنەڕەتیە.

لەبیرت نەچێت:((**دەست پوختی خودا، هەم خۆراکە و هەم شیفا!**))

خودایا هەمیشە تەندروست بن!

.........................پێڕستی چێشتخانەی خودا.........................

(أ) ئاو/ ئالوبالو(گێلاس) ئالو...

(ألف) أزگیل/ سپێناخ/ هەنار/ هەنجیر/ ترێ(قۆرە) (کشمیش)...................

(ب) بادام/ بستە/ باینجان/ پاقلە/ بامیە/ برنج/ بەلال/ بەهێ

(پ) پرتەقاڵ/ فستق/ پەنیر/ پیاز

(ت) هێلکە/ تور/ تورپچە/ کەوەر/ تەمر هیند/ تورك/ تو/ شلیك

(ج) جو

(چ) چا

(خ) خاکشیر/ خربزە/ خورمالو/ خەیار

(د) دارچینی/ دۆ

(ر) ڕێحانە/ ڕێواس

(ز) زرشك/ زەردئالو/ زەعفەران/ زغاڵ اختە/ زەنجەبیل/ زەیتون

(س) سرکە/ سماق/ سنبل **الطیب**/ سرینچکە تاڵە/ سویا/ سێو/ پەتاتە/ سیر

(ش) شۆکۆلاتە/ شێلم

(ط) **طالبی**

ع) عەدەس/ عەسەل (نیسك/ هەنگوین)

ف) بیبەری سەوز/ بیبەری رەش/ فندق

ق) قارچك/ قاوە

ك) كاهو/ كەدو/ كەرەوز/ كەلەرم/ كونجی/ كەرە

گ) گەرمك/ گوێز/ گۆزروان/ هەرمێ/ گوڵەبەڕ/ تەماتەی سەوز/ تەماتە

ل) لوبیای سەوز/ لوبیای سور/ لیمۆ ترش

م) ماست/ مۆز/ موسیر

ن) نۆك/ نۆكی فەرەنگی

هـ) هەڵو/ هەندەوانە/ گێزەر

«چێشتخانەی خودا»

خوداوەند لەئاسمانەوە، ئاوێكی بۆ ئێوە داباراند، دواتر بەهۆی ئەو ئاوەوە، میوەگەلێكی لە زەویەوە هێنایەدەرەوە تا ئەو میوانە ببنە رۆزی ئێوە!

(بقره_ ئایەتی ٢٢)

((ئاو)) ....

وهەر بونەوەرێكی زیندومان لە ئاو خەلقكردووە!

(انبیا_ ئایەتی ٣٠)

خواردنەوەی بەردەوامی ئاو كە لەئێستادا لەدیدی پزیشكەكانەوە بەناوی ((چارەسەر بەئاو)) ناودەبرێت، ئەم تایبەت مەندیانەی هەیە:

* گواستنەوەی ئۆكسژین ودەركردنی دی ئۆكسیدی كاربۆن.

* یەكێك لە حەلاڵە كاریگەرو بەسودەكانە.

* لە دیسپلینكردنی گەرمای جەستەدا رۆڵی گرنگ و بنەڕەتی هەیە.

* یارمەتی ڕۆشتنی خوێن دەدات لەبارێكی باشدا.

* بەهێزكردنی سیستەمی بەرگری لەش.

* هەر مرۆڤێك بەشێوەیەكی مامناوەندی پێویستی بە خواردنەوەی هەشت پەرداغ ئاو هەیە لە شەوو ڕۆژێكدا.

* ئاو بەساردی بخۆنەوە چونكە باشتر و خێراتر وەردەگیرێت و یارمەتی زیندەپاڵ دەدات.

* خواردنەوەی ئاوی پێویستی جەستە، خێراترین و هەرزانترین ڕێگای جوانی و بەزنزراف بوونە.

* خواردنەوەی پەرداخێك ئاوی شلەتێن كە كەوچكێك هەنگوینی تێدا توێنرابێتەوە، بۆ جەستە زۆر بەسودو گرنگە.

* كونابيه‌كانى شه‌و به‌رده‌وام ئاوبخۆن.
* ئاو ده‌بێته مايه‌ى ئه‌وه‌ى كه پێستى ئێوه ته‌روپاراو بێت وكه‌متر چرچ ببێت.
* پاڵفته‌كردنى ماده‌ى زياده وژه‌هره‌كانى جه‌سته وكردنه ده‌ره‌وه‌يان له رێى گورچيله‌كان وكونه‌كانى سه‌ر پێسته‌وه.
* يارمه‌تى راكێشانى مه‌وادى خۆراكى به‌نرخ ده‌دات له‌رێى ريخۆڵه‌كان و دابه‌شكردنيان به‌سه‌رتاپاى جه‌سته‌دا بۆ تێركردن و نوێكردنه‌وه‌ى به‌شه جياوازه‌كانى جه‌سته.
* شيكره‌وه‌ى ماده زياده‌كان له‌ناو خوێندا.

((ئالوبالو- گێلاس))..

ئه‌گه‌ر بتانه‌وێت به‌خششه‌كانى خودا بژمێرن هه‌رگيز ناتوانن بيانژمێرن! (سوره‌تى ئيبراهيم- ئايه‌تى ٣٤)

* ده‌وڵه‌مه‌نده به ڤيتامينه‌كانى: A_B_ C_D
* توخمه‌كانى: مه‌نگه‌نيز_ كاليسيۆم_ ئاسنى تێدايه.
* نه‌خۆشيه‌كانى: نقرس_ رۆماتيزم_ ئازارى جومگه‌كان_ گيرانى ده‌ماره‌كان.
* خاوێن كه‌ره‌وه‌ى گه‌ده‌يه.
* وشكهه‌ڵاتنى پێست ناهێڵێت.

((هه‌ڵوژه_و به‌شه‌كانى))..

* وزه‌به‌خشته به ئه‌ندامه‌كانى جه‌سته.
* سه‌رئێشه ناهێڵێت.
* خاوێن كه‌ره‌وه‌ى گه‌ده وريخۆڵه‌يه.
* ده‌رمانى جگه‌ره.
* به‌هێزترين نه‌رمكه‌ره‌وه‌يه
* ده‌رمانى نه‌خۆشيه‌كانى: رۆماتيزم _ نقرس_ وشك هه‌ڵاتنه

((ئه‌زگيل))..

* ده‌وڵه‌مه‌نده به ڤيتامينه‌كانى: A_B_ C
* ده‌رمانى سينه‌يه
* ده‌رمانى هه‌ڵاوسانى گه‌ده‌يه
* هه‌وكردنى گه‌ده وزراو ناهێڵێت.
* چاره‌سه‌رى سكچوون.
* به‌هێزكه‌رى دڵه.

((سپێناخ))..

* بهێڵن خۆراک دەرمانی ئێوەبێت و دەرمانی ئێوە خۆراک بێت! (بقرات)
* دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی: A_B_ C_D
* توخمەکانی: کالیسیۆم_ سۆدیۆم_ پۆتاسیۆم_ یۆد_ مس_ ئەرسنیك_ مەگنیسیۆمی تێدایە.
* سەرچاوەی ئاسن
* رێگری دەکات لە شێرەپەنجە
* کەم خوێنی ناهێڵێت
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* نەرمکەرەوەیە وزوو هەرس دەبێت
* بەهێزکەری ماسولکە وئێسکەکانە.
* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت.

((هەنار))

میوەکان سەلوبیست ڕەنگن و سەردارەکەیان هەنارە! پێشەوا صادق(ر.خ)

* توخمەکانی: کاربۆهیدرات_ کالیسیۆم_ فسفۆر_ ئاسن_ سۆدیۆم_پۆتاسیۆم_ پرۆتین_ تیامین_ ریبوفلاوین
* خاوێنکەرەوەی گەدە وریخۆڵەیە
* خواردنێکی بەهێزکەرە
* ڕونکەرەوەی ڕەنگی پێستە
* بەهێزکەری دڵە
* چارەسەری یەرەقانە
* پاڵفتەکەری خوێنە
* میزهێنەرە
* ئارەزوی خواردن دەکات

هەنار بە توێکڵە ناسکەکەیەوە بخۆن گەدە زاخاو دەدات و توانای زەین پەرەپێدەدات! پێشەوا صادق(ر.خ)

هەنار لە میوەکانی بەهەشتە. حەزرەتی عەلی (ر.خ)

((هەنجیر))

هەنجیر لە میوەکانی بەهەشتە کە غازاتی ناوسك ونقرس ناهێڵێت و کردەی سێکسی بەهێز دەکات! پێغەمبەر(د.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C
* توخمەکانی: شەکر، ئاسن، کالیسیۆم، چەوری
* ئەندامانی جەستە بەهێز دەکات

* ڕێگری دەکات لە شێرەپەنجە
*بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* وشکهەلاتنی پێست ناهێڵێت
*گەدە خاوێن دەکاتەوە
* ڕاگری غازات و نقرسە
* خوێن پاڵفتە دەکات

هەنجیر بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت، ئێسك بەهێز دەکات و ئازار ناهێڵێت، لەگەڵ بوونی هەنجیردا پێویست بەدەرمانی تر ناکات.

((ترێ))

حەزرەتی نوح سکالاّ دەکات لای خوا لەمەڕ زۆری خەمەکانی، خوداوەند دەفەرمویت ترێ ڕەشە بخۆ، بەڕاستی هەرکەس ترێ رەشە بخوات، غەم و پەژارەکانی نامێنێت! (پێشەوا صادق)

* توخمەکانی: پۆتاسیۆم_ گەچ_ فسفۆر_ کالیسیۆم
* ڤیتامینەکانی: A-B-C
*خاوێنکەرەوەی کۆئەندامی هەرسە
* کەمخوێنی ناهێڵێت
*دەرمانی جگەرە
* لاوازی ناهێڵێت
* بزوێنەرە
*قەڵەوی ناهێڵێت

☐ خاڵێك: ئەگەر شەوانە بیخۆیت، لاواز دەبیت و ئەگەر بەیانیان بیخۆیت قەڵەو دەبیت.

* کۆلیسترۆڵ ڕێکدەخات
* دوو هێندەی گۆشت وزە بەرهەم دێنێت
* ١ کیلۆ ترێ= ١ لیتر دەرمانی دژە ژەهر
* دڵ بەهێز دەکات
* خۆراکی مێشك و دەمارە
* مەرهەمی لێدانی دڵە
* پەستانی خوێن ڕێکدەخات
* نەرمکەرەوەیە
* دژە چەوری خوێنە
* دژە سەراسیێیە
* شکێنەری بەردی گورچیلەیە
* دژە شێرپەنجەیە

باشترین خواردنی ئێوە نان و باشترین میوەش ترێیە! پێغەمبەر (د.خ)

(ترێی نەگەیو(بەرسیلە)

* ئاوقۆرە(خاوێن کەرەوەی ریخۆڵەکان
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات

* چارەسەری رۆماتیزم و سیاتیك * کێش دادەبەزێ
* ئینوێنی ناهێڵێت * زەرداو ناهێڵێت
* ئازارشکێن و دژی گەرماو هەورکردنی گەدەیە

خواردنی جۆرەها ترێ بۆ منداڵانی کەم گەشەو پیران، گرنگ و پێویستە! (دوکتۆر صەفدەری صانعی)

تری وشك(کشمیش)

بخۆن بەناوی خودا

تری وشك (کشمیش) دەبێتە مایەی بەهێزکردنی دەمارەکان ونەهێشتنی سستی وخاوبونەوە لە لاشەدا، و ڕق و تورەیی دادەمرکێنێتەوە سەفراو بەڵغەم ناهێڵێت و ڕوخساری مرۆڤ تەڕوپاراو دەکات وەناسە بۆن خۆش دەکات . پێغەمبەر(د.خ)

(بادام)

ئەگەر دەتەوێت ماوەیەك بەبێ ناخواردن ڕێ بکەیت، گیرفانەکانت پڕبکە لە بادام (د.صەفدەری صانیعی)

*خاوەنی توخمە کانزاییەکانی: گۆگرد، فسفۆر، پۆتاسیۆم، مەگنیسیۆم، گۆگرد، کلۆر، سۆدسۆم، ئاسن

* بەهێزکرنی مێشك * بەهێزکردنی کۆئەندامی دەمار
* خاوێن کەرەوەی کۆئەندامی هەرس * بەهێزکەری یادگە
* نەرمکەرەوەی مەزاج و قورگ و سینە * بەهێزکەری بینایی
* برینی گەدە ناهێڵێت * قەڵەوکەرە

((بستە))

* خاوەن توخمەکانی: پرۆتین، چەوری، کالیسیۆم، فسفۆر، کاربۆهیدرات، تیامین، ڕیبوفلاوین
* خاوەن ڤیتامینەکانی: b-d * بەهێزکەری توانای سێکسی
* کاریگەری هەیە بۆ چارەسەری بیرکۆڵی * باشترین چارەسەرە بۆ نەخۆشەکانی هیموفیلی
* لە ڕوی تایبەتمەندیەوە هاوشێوەی ڕۆنی زەیتونە

((باینجان))

باینجان بخۆن نەخۆشی ناهێڵێت و نەخۆشی پێوە نیە! پێشەوا صادق (د.خ)

* ڕەگەکان دەکاتەوە * بۆنی ئارەقەی جەستە ناهێڵێت
* گەدە بەهێزدەکات * ڕەنگی پێستی ڕوخسار دەکاتەوە

باینجان گەرمە لە زستان،
ساردە لە هاوین،

مامناوەندیە لەهەموو کاتەکاندا، لەهەرپارێکدا باشە !

(پێشەوا ڕەزا)

((پاقلە))

* مێشك بەهێزە دەکات * تۆکمەکردنی ئێسکەکان
* خاوێنکەرەوەی گەدە * دژە کۆلیسترۆڵ
* ڕێگری دەکات لە دروسپبونی بەردی میزڵدان * بەرهەمێنانی خوێنی تازە
* خۆراکێکی شیفابەخشە * نەرمکەرەوەی سینە و گەرو

((بامیە))

* پێکهاتەکانی: پرۆتین –کالیسۆم– فسفۆر– ئاسن – سۆدیۆم–پۆتاسیۆم– و مادەی گلیکۆز
* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C * وزە بەخشە
* دەرمانی سەرما بردویی یە * دژە چەوری خوێنە
* ئازار شکێن و بەهێزکەری دەمارە * دەبێتە هۆی ناسکبوونی پێست
* بەهێزکەری توانای سێکسی * دژە ئازارە
* هەوکردنی ناوەکی ناهێڵێت

(برنج)

برنج، خواردنێکی چاکە، ڕیخۆڵە فراوان دەکات و غازات ناهێڵێت ! پێشەوا صادق(ڕزخ)

*بەهێزکردنی ئەندامانی جەستە *چارەسەری مایەسیری
* دژە سکچونە * خاوێنکەرەوەی ڕیخۆڵەکانە

لەنێوان خواردنەکاندا برنج سەرگەورەیە ! (پێغەمبەر د.خ)

((زەڕات–
گەنمەشامی))

*دەوڵەمەندە بە پێکهاتەکانی: گۆگرد_ کلۆر_ فسفۆر_ئاسن_ سیلیس_کالیسیۆم_ مەگنیسیۆم_ سۆدیۆم_ پۆتاسیۆم

* بەهێزکەرە بۆگەشەی نینۆك و مو * سەرچاوەی شەکر و نیشاستە
* وزە بەخشی ئەندامانی جەستە * خواردنێکی بەهێزکەرو وزەبەخش

((بەهێ))

بەهێ بخۆن بەڕاستی کە زەین بەهێز دەکات و خەم و پەژارە لە دڵ دەردەکات و منداڵ جوان دەکات !

پێغەمبەر (د.خ)

* ئازار شکێن و بەهێزکەری دەمار * خاوێنکەرەوەی گەدە
* دڵ بەهێز دەکات * جگەر بەهێز دەکات

* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* چارەسەری زەردوویی
* یادەگە بەهێزدەکات
* توانای سێکسی بەهێز دەکات
* خەوهێنەرە
* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* دژە سکچوونە
* مرۆڤ چوست وچالاك دەکات

تاوکی بەهێ

* دژە کۆکە
* ئازارشکێنی هەوکردنی گەرو
* حەزی سێکسی زۆردەکات
* دژی وشکهەلاتنە
* نەرمکەرەوەی سینە
* مەرهەمی سوتانەوەی ناودەم
* ئازارشکێنی کۆئەندامی هەناسەدان
* ئازاری گەدە ناهێڵێت

((پرتەقاڵ_لاله_ لیمۆشیرین))

* دەوڵەندن بە ڤیتامینەکانی: B-C
* پێکهاتەکانی: ئاسن_ گۆگرد_ کلۆر_ فسفۆر_ئاسن_ کالیسیۆم_ مەگنیسیۆم_ سۆدیۆم_ پۆتاسیۆم و مس
* بەهێزکەری ئێسکەکان
* نەرمو ناسکی پێست
* چرچ و لۆچی پێست ناهێڵێت
* دەرمانی سەرمابردویی و هەلامەت
* دژە هەوکردنی ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەرس
* دژە تا
* ئازارشکێنی کۆکە
* پێستی دەموچاو جوان دەکات
* هەوکرنی گورچیلە و میزڵدان ناهێڵێت
* نەرم کەرەوەیە
* دژی هەموو نەخۆشیەکانە
* دژی خەستبونەوەی خوێنە
* ئازار شکێنی دەمارەکان
* هۆکاری تەمەندرێژی
* دژە چەوری
* خەوهێنەر
* گرژبوونی ماسولکە
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* دژە قەڵەوی
* هاوڕێی نەخۆشەکانی شەکرەیە
* وزەبەخشە
* چالاکی زیاد دەکات

بۆ نەهێشتنی هەلامەت وسەرمابردویی، پرتەقاڵێك بگوشە وبیکەرە ناو کوپێك و دووکلۆ شەکرو نیوپیالە ئاوی گەرم وبەرلەخەوتن بەگەرمی بیخۆنەوە !

((طب الكبير))

کڕینی پرتەقالی چاك: پێستەکەی ناسك بێت، پڕ و قورس بێت، نەك پوچ و وشك، پرتەقاڵە سەنگینەکان، گوشتیان زۆرە وشیرینن!

((الفستق))

* وزەبەخش
* خوێن زۆر دەکات

* سەرچاوەی ڤیتامینB
* دەرمانی کۆکەی درێژخایەنە
* یادگە بەهێز دەکات
* بۆ گورچیلە بەسودە
* دژە سکچونە
* هاوەڵی جەستە لاوازەکانە
* توانای سێکسی بەهێز دەکات
* خاوێنکەرەوەیە

((پەنیر))..

پەنیرو گوێز ئەگەر پێکەوە بخورێن لەهەریەکەیاندا شیفا هەیە. پێشەوا صادق(ر.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: B-C
* سەرچاوەی کالیسیۆم
* بەهێزکەری گەدەیە
* هەرسکردنی خۆراك ئاسان دەکات
* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* سپێرم زیاد دەکات
* بۆ نەهێشتنی لاوازی، لەگەڵ گوێزدا بخورێت باشترە

((پیاز)) ....

خواردنی پیاز دەبێتە هۆی بۆنخۆشکردنی ناودەم، توانای سێکسی بەهێز دەکات، پێست ناسك دەکات، غەم و پەژارە ناهێڵێت، سپێرم زیاد دەکات و تا ناهێڵێت!

پێشەوا صادق(ر.خ)

* دەوڵەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C
* پێکهاتەکانی: کالیسیۆم، سۆدیۆم، یۆد، فسفۆڕ و چەند جۆر شەکر
* خاوێنکەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵە
* ڕێگری دەکات لە زوو ڕژاندنی سپێرم
* بەهێزکەری توانای سێکسی
* دژە شێرپەنجەیە
* دژە بێخەویە
* بەهێزکەرو ئازارشکێنی دەمارە
* دژی بەردی گورچیلە و میزڵدانە
* دژە هەڵامەت و سەرمابردوییە
* بەهێزکەری موی سەر
* ئازارشکێنە
* دژە پرۆستات و ڕۆماتیزم
* ڕێڕەوەکانی هەناسەدان دەکاتەوە
* هۆکاری گەشەکردنی منداڵ
* لاوازی پیران ناهێڵێت
* دژە میکرۆب و بەکتریای گەدە
* جۆرێك لە پەنسلینە
* ئاوی سپێرم زیاد دەکات
* ڕێگری لە سکچون دەکات

پیازی شیرین زیاتر لە پیازی توون بەهای خۆراکی هەیە!

بەلام پیازی تیژ زیاتر لە پیازی شیرین بەهای دەرمانی هەیە!

(دوکتۆر حسین عیرفانی)

لە پێی ئەو تاقیکردنەوانەی ئەنجامدراوە وئەو ئاکامانەی بەدەست هاتوون ئێمەی ئومێدەوار کردووە کە بەمزوانە و لە ئایندەیەکی نزیکدا، پیازی خاو بەیەکێك لە گرنگترین وسەرەکیترین چارەسەرە سروشتیەکانی نەخۆشیەکانی مرۆڤ دابنێین.

ئێمەش سیر وپیاز دەخۆین!

(د. لاکوفسکی) (پێشەوا موحەممەد باقر)

((هێلکە))

مریشك بەو هەموو بچوکی و بێنرخیەی، شتێك بەرهەم دێنێت کە هەموو مرۆڤەکان لێی بەهرەمەند دەبن، ئێوەچی؟

(مەحمودی نامەنی)

* پێکهاتەکانی: فسفۆر– کالیسیۆم– پۆتاسیۆم– سۆدیۆم– گۆگرد– ئاسن
* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-D-K- B1-B2-P-B14
* سەرچاوەی ۳۵ توخمی ژیانی و بەنرخە بۆ مرۆڤ
* بەهێزکردن ونوێکردنەوەی ماسولکە
* بەهێزکردن و پاراستنی یادگە
* دژی ڕوتانەوەی قژە
* بەهێزکەری توانای سێکسی
* بەسودە بۆنەخۆشی شەکرە
* زۆرکردنی شیری دایك
* بەهێزکەری هۆرمۆنە سێکسیەکانە
* دژی لاوازی گشتیە

((تور))

* شکێنەری بەردی زراو ومیزڵدانە
* دەرمانی مایەسیریە
* چارسەری زەردویی
* بەلغەم ناهێڵێت
* دەرمانی کۆکەی درێژخایەنە
* ئارەزوی خواردن زیاددەکات
* بۆریەکانی میز خاوێن دەکاتەوە
* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* ڕاگری نەخۆشیەکانی : سیل، سیاستیك، ڕۆماتیزم، ئانژین

((تورەپچە))

کلکەکەی بەلغەم ناهێڵێت، کرۆکەکەی خواردن هەرس دەکات، گەڵاکەی میز هێنەرە ! ((پێشەوا صادق)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: B-C
* پێکهاتەکانی: گۆگرد_ فسفۆر
* خواردن هەرس دەکات
* دژی باکردنە
* بۆنی ناوخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* خاوێنکەرەوەی گورچیلەیە

((

کەوەر))

لەکەوەردا چوار سود هەیە:

١- بای ناوسك ناهێڵێت
٢- بۆنی ناودەم خۆش دەکات

٢- چارەسەری مایەسیریە ٣- گورچیلە پاك دەكاتەوە «پێغەمبەر ﷺ»

* پێكهاتەكانی: كالیسیۆم و ئاسن
* چارەسەری ڕۆماتیزمە
* نەرم كەرەوەی سینەیە
* سەرچاوەی ڤیتامین C
* دژی باكتریە
* خواردن هەرس دەكات
* چارەسەری مایەسیریە
* بەهێزكەری توانای سێكسیە
* دژە میكرۆبە
* چارەسەری ڕۆماتیزمە

خواردەوەی كەوەر بخۆن و پاسەرەكەی فێر بدەن! «پێغەمبەر ﷺ»

((تەمرهیند))..

* دڵ و كـــەدە بـــەهێز دەكـــات
* كەمكـــەرەوەی ئێشتیهـــای خوێنـــە

((توێك))..

* دژە میكرۆبە
* ئارەزووی خواردن زیاد دەكات
* نەرم كەرەوەیە
* دژی ڕەقبونی خوێنبەرەكانە
* خاوێن كەرەوەی توێرەكەی زراوە
* تەنگەنەفەسی ناهێڵێت
* باشترین چارەسەری ڕۆماتیزمە
* خوێن پاك دەكاتەوە

((توو))..

* هاوڕێی نەخۆشەكانی شەكرەیە
* مەرهەمی جگەرو ئاڵگە
* بەهێزكەری وزەی سێكسیە
* نەرم كەرەوەیە
* ئازارشكێنی ئازاری جومگەكانە
* هەوكردنی چاوەكان ناهێڵێت
* دژی ئازاری ڕۆماتیزمە
* دژە چەوریە
* بەهێزكەرو وزەبەخشە
* چارەسەری چاو ئێشەیە

((تووە هەرەنگی-شلیك))..

پێكهاتەكانی: ئاسن- فسفۆر- مەنگەنیزم- پۆتاسیۆم- سۆدیۆم- سیلیس- یۆد- یورم

* دڵ بەهێزدەكات
* هەوكردنی زنلو ناهێڵێت
* خوێن خاوێن دەكاتەوە
* ڕەقبونی خوێنبەرەكان ناهێڵێت
* وشكە كۆكە نامێڵێت
* پەستانی خوێن كەمدەكاتەوە
* بەهێزكەری هەموو ئەندامانی جەستەیە
* دەرمانی جگەرو گورچیلە و میزڵدانە
* هاوەڵی نەخۆشەكانی ڕۆماتیزم و هەوكردنی جومگە
* هاوەڵی كەسە لاوازەكانە
* دژی بەردی گورچیلەیە
* دژی تەنگە نەفەسیە

((جۆ))..

خۆراكی پێغەمبەری ئازیز (د.خ) تا كۆتایی تەمەن، لە جۆ خاڵی نەبوو! (پێغەمبەر ﷺ صادق ب.خ)

دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-D-C
* پێکهاتەکانی: فسفۆر و کالیسیۆم
* نا ناهێڵێت
*دەرمانی نەخۆشیەکانی پێستە
*دژی سکچونە
* بەهێزکەری وزەی جەستەیە
* کۆکە ناهێڵێت
* دەرمانی تەنگە نەفەسیە
* ڕێکخەری پەستانی خوێنە
* لێدانی دڵ ڕێکدەخات
* دژە پیریە
* شیری دایك زۆر دەکات

((چا))

* خوێن پاك دەکاتەوە
* هێورکەرەوەی میزاجە
*گەدە بەهێز دەکات
* شەکەتی ناهێڵێت
* ئێسك بەهەێز دەکات
* وزەی جەستە بەهێز دەکات
* توانای سێکسی زیاد دەکات
* چالاکی زیاددەکات
* تینوێتی ناهێڵێت
* دەرمانی هەوکردنی گەدەیە
* بۆنی ناودەم ناهێڵێت

((خاکشیر))

*بەهێزکەر و ڕێکخەری گەدەیە
* دژی تایە
* ڕەنگی دەموچاو دەکاتەوە
* خاوێنکەرەوەی گەدەیە
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* ئیلتیهابی ژنانە ناهێڵێت

((خریزە))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: B-C
* خاوێنکەرەوەی گورچیلە ومیزڵدانە
* دژی نەخۆشی سیلە
* دەرمانی مایەسیریە
* دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانە
* پێستی دەموچاو دەکاتەوە
* وزەی لاوێتی زیاد دەکات
* هاوەڵە نەخۆشەکانی رۆماتیزم و نقرسە

ئەگەر کەسێك خریزە بە سکی خاڵی بخوات، دوچاری هەوکردن و سکچون دەبێت، هەمیشە دوای نانخواردن خریزە بخۆن! ((د. صەفدەری صانعی))

((خورما))

خورما بخۆن چونکە بەڕاستی شیفای تێدایە، وناهێڵێت مرۆڤ پێویستی بە دەرمان هەبێت! ((حەزرەتی عەلی(ر.خ))

*دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A_B_C
* لاوازی ناهێڵێت
* بەسودە بۆ بەسالاچووە لاوازەکان
* هاوەڵی گەشەی منداڵە
* خوێن زۆردەکات
* دەرمانی هەوکردنەکانە

* بکوژی کرمی گەدەیە
* دژی ڕوتانەوەی مووە
* ئازارشکێنە
* چالاکی زیاد دەکات
* دژە ئازارە
* شەکەتی وماندووبون ناهێڵێت
* دەرمانی وشکە کۆکەیە
* ڕێگری لە شێرپەنجە دەکات
* بەهێزکەری توانای سێکسیە
* دەرمانی مایەسیریە
* بۆنی ناودەم خۆش دەکات
* یارمەتی هەرسکردن دەدات
* جەستە گەرم و پڕلە وزەدەکات
* خوێن خەست دەکاتەوە

من ئەو کەسانەم خۆش دەوێت کە خورمایان خۆش دەوێت! پێغەمبەر(د.خ)

پێغەمبەری خودا بە خورما ڕۆژوی دەشکاند! ئیمام حوسەین (ر.خ)

سەبارەت بەسودەکانی خورما هەر ئەمە بەسە کە خوداوەند بە حەزرەتی مەریەم (س) دوای لەدایکبوونی حەزرەتی عیسا(س) فەرمووی: ئەو پەلکە خورمایە ڕابوەشێنە خورمای تەڕو تازەت بۆ بەردەبێتەوە!

ماڵێك خورمای تیانەبێت خەڵکەکەی برسین! پێغەمبەر(د.خ)

بۆ ژنی زەیسان، هیچ شتێك لە خورما باشتر نیە! (د.صەفدەر صانعی)

((دارتوشاو))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C
* دەرمانی گورچیلە و جگەر
* دژە سکچونە (ئەگەر بەیانی زوو بخورێت)
* هەرسکردن خێرا دەکات
* ئەگەر بەکاڵی لە درەختەکەی بکرێتەوەو لەدەرەوە پێبگات سودی کەمترە.

((خەیار))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامیەنەکانی: A-B-C
* پێکهاتەکانی: فسفۆر_ کالیسیۆم_ ئاسن_ سۆدیۆم_ پۆتاسیۆم_ کاربۆهیدرات
*خاوێنکەرەوەی جگەر
* ڕێگری لە شەکرە دەکات
* تینوێتی ناهێڵێت
* زەرداوی ناو گەدە ناهێڵێت
* خوێن پاکژدەکاتەوە
* میزهێنەرە

ئەوانەی گەدەیان لاوازە با بە توێکڵەوە بیخۆن!

(د.صەفدەری صانعی)

((دارچینی))

*چالاکی زیاد دەکات
* میزهێنەرە
* دژی خوێن بەربونە
* سکچون ناهێڵێت
* دژی باکردنە
* هێورکەرەوەی ئەعسابە
* وزەی سێکسی دەجولێنێت
* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت

((ئالو))

* دژی ژەهری ناو جستەیە
* هۆکاری چاکبونەوەیە لە رۆماتیزم و هەوکردنی جوگەکان
* خاوێنکەرەوەی گورچیلە و جگەر
* تینوێتی ناهێڵێت

((ڕیحانە))

ڕیحانە بخۆن کە: نەخۆشی ناهێڵێت، خواردن بەتام دەکات، دەرمانی گولیە، بۆریەکانی هەناسەدان خاوێن دەکاتەوە، باکردن ناهێڵێت، وئەگەر لە گەدەی مرۆڤدا گیرسایەوە، هەموو نەخۆشیەکان ناهێڵێت!

(پێشەوا صادق)

* ئازار شکێنە
* کۆئەندامی هەرس دەبزوێنێت
* کەم خەوی ناهێڵێت
* سەرئێشە ناهێڵێت
* شیری دایک زۆر دەکات
* بۆنی دەم خۆش دەکات
* تورەیی وهەڵچوون ناهێڵێت

((ڕێواس))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: B-C
* هێورکەرەوەیەو چالاکی زۆر دەکات
* بەهێزکەری گەدەو ڕیخۆڵەیە
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* ڕیخۆڵە خاوێن دەکاتەوە

((زریشك))

* چالاکی زیاد دەکات
* ئارەزوی خواردن زۆر دەکات
* دژە تینوێتیە
* دەرمانی تەنگە نەفەسیە
* کوەندامی هەرس بەهێزدەکات
* ڕێگری لە خوێن بەربوون دەکات
* هەوکردنی جگەر ناهێڵێت
* جگەر بەهێز دەکات
* یەرەقان دەوەستێنێت
* دڵ بەهێز دەکات
* خوێن پاکژدەکاتەوە

((قەیسی))

* پڕە لە ڤیتامینەکانی: A-C
* دژە ئازارە
* ڕاگری سەرمابردویی و رۆماتیزمە
* بۆ بینایی چاو باشە
* گەشەی منداڵ خێرادەکات
* بەهێزترین خوێن سازە
* ڕێگری لە شەوکوێری دەکات
* نەرمکەرەوەیە
* دژی خۆربردنە
* بەهێزکەری موو پێست
* مێشك بەهێزدەکات
* هۆکاری تەمەندرێژیە

* چاوئێشه ناهێڵێت
* کۆئەندامی هەناسە دەبزوێنێت
* یادگە بەهێزدەکات
* ئازار شکێنه

ئەوکەسانی گەدەیان لاوازە و نارەحەتی جگەریان هەیە و دوچاری شەکرە بوون خۆیان لە خواردنی قەیسی بپارێزن و دوای خواردنی هەرگیز ئاو نەخۆن! (د.صەفدەری صانعی)

((زەعفەران))

* بەهێزکەرو هێورکەرەوەی ئەعسابە
* کەم خەوی ناهێڵێت
* گەدە بەهێزدەکات
* چالاکی هێنەرو بزەهێنەرە
* یارمەتی سوڕی مانگانەی خانمان دەدات
* لاوازی گشتی جەستە ناهێڵێت
* خاوێن کەرەوەیە
* توانای سێکسی بەهێز دەکات
* پێستی دەموچاو ناسك دەکات
* پێنج هەستەکە بەهێزدەکات
* خاوێنکەرەوەی گورچیلە و میزڵدانە
* بەهێزکەری جگەرو کۆئەندامی هەناسەیە
* دڵەڕاوکێ و ستێرس ناهێڵێت
* ئازاری کۆکە ناهێڵێت
* بەهێزکەری کەسە لاوازەکانە
* دەرمانی کۆکەی درێژخایەنە

((زغال ئاختە))

* سکچون ڕادەگرێت
* هەوکردنی گەدە ناهێڵێت
* ئازاری جگەر ناهێڵێت
* خاوێنکەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵە
* شەکری خوێن دادەبەزێنێت
* کەمکەرەوەی خوێنی سوڕی مانگانەی خانمانە

((زەنجەبیل))

* دژی باکردنە
* کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکات
* توانای سێکسی بەهێزدەکات
* خوێنی پیس ناهێڵێت
* میکرۆب کوژێکی ڕاستەقینەیە
* یادگە بەهێز دەکات
* بۆ سکچون باشە
* تینوێتی ناهێڵێت
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* بەهێزکەری گەدەو ڕیخۆڵەیە
* بۆ نەهێشتنی سەرمابردویی بەکەڵکە

((زەیتون))

* دەوڵەمەندە بەو ڤیتامینەکانی: A-D
* پێکهاتەکانی: فسفۆڕ– کالیسیۆم– پۆتاسیۆم– گۆگرد– کلۆر– ئاسن – مس – مەگنیسیۆم
* دژە قەڵەویە
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* نەرمکەرەوەیە
* گەدەبەهێز دەکات
* میزهێنەرە
* دەرمانی جگەرە
* گەرمی جەستە زیاد دەکات
* پوك بەهێز دەکات

* مزگاری ئەمن درێژە *ڕاگری نەخۆشی سیلە
* شکێنەری بەردی میزڵدانە *خاوێنکەرەوەی کۆئەندامی هەرسە

((سرکە))

سرکە پوک بەهێز دەکات و کرمی ناوسک دەکوژێت و مێشک بەهێز دەکات! (پێشەوا صادق)

* بکوژی بێبەزەیی کرمی گەدەیە * دڵ بەهێز دەکات
* خاوێنکەرەوەی دڵ و گەدەیە *خواردنە قورسەکان هەرس دەکات
* ڕاگری شێرپەنجەیە * بەهێزکەری پوکەو ڕێگری لە خوێن بەربون دەکات
* خاوێنکەرەوەی خوێن و زراوە *چالاکی زیاد دەکات

((سماق))

* خاوێنکەرەوەی گەدەیە * ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* پوک بەهێز دەکات * دژی سکچونە

((سنبل الطیب))

* گەدە و جگەر بەهێز دەکات * هێورکەرەوەی ئەعسابە
* دڵ بەهێز دەکات * دژی گرژبوونە
* سەرچاوەی مەگنیسیۆمە * دژی کەم خەویە
* دژی سەر ئێشەیە

کوڵاندنی سنبل الطیب لەگەڵ(گوڵی گوزروان) باشترین و بەهێزترین هێورکەرەوەی دەمار ودژی لەکوتە و لاوازی دڵە ! (د.صەفدەری صانعی)

((سرینجک))

سرینجک گوشت پەروەردە دەکات، گورچیلە گەرم دەکات و گەدە خاوێن دەکاتەوە و مایەسیری چارەسەر دەکات و لاقەکان تۆکمە دەکات و خوێنبەربوون دەوەستێنێت! (پێشەوا صادق)

* دژی ئێسکە نەرمەیە * هێورکەرەوەی دڵتێکهەلاتن و سەفرایە
* دڵ بەهێز دەکات * گەدە بەهێز دەکات

((سویا))

* دژی کۆلیسترۆڵی خوێنە * دژی قەڵەویە
* دژی چەوریە * دەمارەکان خاوێن دەکاتەوە
* پوکی ئێسك رادەگرێت *هەوکردن و تێکچوونی دڵ ناهێڵێت
* بەهۆی تایبەت مەندیە نۆرەکانی و دەوڵەمەندبوونی بە پرۆتین، ناویان ناوە گۆشتی گیایی.

((سێو))

ئەگەر خەڵك بيانزانيايە سێو چەند سودی هەيە چارەسەری نەخۆشيەكانيان نەدەكرد بە سێو نەبێت !

(پێشەوا صادق)

* بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت
* گيان و جەستە بەهێز دەكات
* يارمەتی هەرسكردن دەدات
* دەمارەكان بەهێز دەكات
* تەنگەنەفەسی ناهێڵێت
* گەدە خاوێن دەكاتەوە
* دژی سەرما و هەڵامەتە
* ئارەزوی خواردن زياد دەكات
* ميز هێنەرە
* شێرپەنجە دەوەستێنێت
* خوێن دروست دەكات
* بەردی زراو دەشكێنێت
* دڵ بەهێز دەكات
* ميزەرۆكان خاوێن دەكاتەوە
* دژی ژەهرەكانی ناو جەستەيە
* تا ناهێڵێت
* ڕەنگی پێستی دەموچاو دەكاتەوە

كاتێك دەتەوێت سێو بخۆيت، سەرەتا بۆنی بكە و ئينجا بيخۆن بەم كارە هەموو نەخۆشيەكان لە لاشەی تۆ دەچنەدەرەوە ! (پێشەوا موحەمەد باقر)

سێوی سور وشيرين لەچاو سێوەكانی تردا تايبەتمەندی زياتری هەيە، سێوی خاوی لە ڕنەدراو كاريگەريەكی پەرجوئاسای لەسەر سكچوون هەيە ! (د.صەقدەری صانعی)

((پەتاتە))

* دەوڵەمەندە بە ڤيتامينەكانی:A-B-C
* پێكهاتەكانی: پۆتاسيۆم_ فسفۆر_ ئاسن_ قسڵ
* دڵ بەهێز دەكات
* پوك بەهێز دەكات
* هێوركەرەوەی ئازارەكانی دەمارە
* دژی پيسبوونی خوێنە
* توانای سێكسی زياد بەهێزدەكات
* خاوێن كەرەوەی گورچيلە و ميزڵدانە
* باشترين شێوازی خواردنی، برژاندن يا كوڵاندنيەتی بە توێكڵەوە !

((سير))

سير بخۆن و خۆتانی پێ تيمار بكەن كە شيفای حەفتا نەخۆشی پێوەيە ! پێغەمبەر (د.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤيتامينەكانی:A-B-C
* خاوێن كەرەوەيەكی بەهێزە بۆ كۆئەندامی هەرس ودەزگای هەناسەدان
* پەستانی خوێن جێگير دەكات
* ئارەزوی خواردن زياد دەكات
* بكوژی بێ بەزەيی بەكترياية
* دژی ئازاری جومگە و نەقرسە
* دژی گرژبوونی ماسولكەيە
* دژی تايە
* دڵ بەهێزدەكات
* بكوژی شێرپەنجەيە
* ميزەرۆ خاوێن دەكاتەوە
* خواردن هەرس دەكات

* ڕەنگی پێستی دەموچاو دەکاتەوە
*شکێنەری بەردی گورچیلەیە
* ماوەلی پیری لاوازە
*نەخۆشیە گوازراوەکان ناهێلێت
* خواردنی بەردەوامی سیر دەبێتە هۆی وەرینی موی سپی و دەرهاتنی موی ڕەش!
سیر بەکولاوی بخۆن و ئەگەر بەکالی خواردتان مەڕۆن بۆ مزگەوت! (پێشەوا صادق)

((شکۆلاتە_کاکاو))..

* سەرچاوەی کافایینە
* ئارام بەخشە
* پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە
* پەستانی خوێن ئاسان دەکات
* دڵ بەهێز دەکات
*دژی ڕەقبونی خوێنبەرەکانە
* بزوێنەری دڵە
*چالاکی زۆر دەکات
*کاریگەریەك کە لە ئیسپرینی منداڵدا هەیە هەمان کاریگەری لە شکۆلاتەدا هەیە بەلام بە ماوەیەکی درێژتر.

((شکۆلاتی ڕەش_ شکۆلاتی تاڵ))..

*بەهۆی تایبەتمەندی دژە تۆکسانەوە، لە شکۆلاتی شیری باشتر وکارگەرترە.
* پاراستنی دڵ
*پارێزگاری لە ڕەگەکان دەکات
* بەهەلستی نەخۆشیەکانی دڵ دەکات
*یادگە دەبزوێنێت
* بەرهەلستی شێرپەنجە دەکات
* ڕەگەکان خاوێن دەکاتەوە
* جەستە چالاکی دەکات
*سستی و شەکەتی ناهێلێت
* لەهەندێ حاڵەت دا دەتوانێت جێگرەوەیەکی باشی ئیسپرین بێت.

((شکۆلاتی گەرم_ هۆت شکۆلات))..

* جەستە چالاك دەکات
*گەنجێتی زیاد دەکات
* ڕەنگی پێستی دەموچاو دەکاتەوە
* پێست ناسك دەکات
*هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی کەلەبارەی شکۆلاتەوە باسکران، لە شکۆلاتی گەرمیشدا هەیە.

((شێلم))..

بەردەوام شێلم بخۆن ئەگەر ڕەگێکی گولیتان تێدابێت بە خواردنی شێلم بیتوێننەوە! (پێشەوا صادق)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-P-C
* پێکهاتەکانی: فسفۆر_ کالیسیۆم_ گۆگرد_ مەگنیسیۆم_ یۆد_ ئەرسنیك
* کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکات
* یادگە بەهێز دەکات
* توانای سێکسی بەهێز دەکات
*مێشك بەهێز دەکات
* بکوژی بێبەزەیی ڤایرۆس و بەکتریا
* بینایی زیاد دەکات
* تیماری تەنگەنەفەسی و کۆکە ڕەشە
*چارەسەری کۆکە دەکات

* ئەوەیکوێری ناهێڵێت
* ئازاری جومگە ناهێڵێت

* شەکرەی بەردی گورچیلە و میزلدان
* پەستانی خوێن کەمدەکاتەوە

شێلم خواردنی ھامان لە کاتی دوگیانی دا دەبێتە مایەی ئەوەی دوای لەدایکبوونی کۆرپە، بە ئاسانی ددانی دەربێت، ئێسکەکانی زوو تۆکمە ببێت، زوو پێڕەوکە ببێت و قسە بکات و لەبەرامبەر نەخۆشیەکاندا بەرھەڵستی زیاتر لەخۆی نیشان بدات! (د.صەفدەری صانعی)

(کاڵەك)..

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C

* دەرمانی نەخۆشەکانی شەکرەیە
*خاوێنکەرەوەی گورچیلەکان و میزلدان

* بەردشکێنی گورچیلە و میزلدانە
* وشکهەلاتن ناهێڵێت

* کاریگەری هەیە بۆ گەشەی منداڵ
* ئارەزوی خواردن زۆر دەکات

* رێگری دەکات لە نقرس و رۆماتیزم
* دەرمانی مایەسیریە

*لەبەرئەوەی مادەی رادیۆ ئەکتیڤی تێدایە، نەخۆشیە خەوتووەکان بێدار دەکاتەوەو دەستبەجێ سەرکوتیان دەکات، بۆ کەسانی بەتەمەن خواردنی کاڵەك بەنانەوە رۆڵێکی گرنگی هەیە لە پاراستنی تەڕو پاراوی جەستە و دابینکردنی ئا و مەوادی شەکر بۆ خانەکان! (موحەمەد حوسێنی شەریفی)

((نیسك))..

خواردنی نیسك دڵ ناسك دەکات و ڕژانی فرمێسك خێرا دەکات! حەزرەتی عەلی (ر.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C

* پێکهاتەکانی: ئاسن_ کالیسیۆم_ فسفۆر_ پۆتاسیۆم_ تیامین_ ریبوفلاوین_ نیاسین

* یادگە بەهێز دەکات
* هاوڕێی نەخۆشەکانی کۆئەندامی هەناسەیە

* دژی کەم خوێنیە
* خواردنێکی چاکە بۆ قۆناغی چاکبونەوە

((هەنگوین))..

پەروەردگارت سروشی نارد بۆ هەنگ، لەهەموو میوەکان بخۆ، ئەوجا لە ناوسکی ئەوان شیرینیەکی رەنگاوڕەنگ دێتەدەرەوە، کە شیفای خەلکی پێوەیە! (نحل_ ئایەتەکانی٦٨ و ٦٩)

* جگەر بەهێزدەکات
* هۆکاری تەمەن درێژیە

* هەم خۆراکە و هەم شیفا
*خاوبونەوەی ماسولکە ناهێڵێت

* بەردی گورچیلە و میزلدان ورد دەکات
*دژی با کردنە

* چالاکی زیاد دەکات
*خەوهێنەرە

* گیرانی موڕەگەکان ناهێڵێت
* رێگری لە جەلتەی دڵ دەکات

*دەرمان و چارەسەری برینی گەدەیە

* بەنەواوی خاوێن کەرەوەو دژە بەکتریایە ١٠٠٪ هەربۆیە بە تێپەڕبوونی ساڵەکان و سەدەکان زایە نابێت.
* خاوەن جۆرێك لە ئانتی بیوتیکی بەهێزە کە جەستەی مرۆڤ هەستیاری پێی نیە.
* لەگەڵ هەر دەرمانێکدا بخورێت تایبەت مەندی دەرمانەکە چەند قات دەکات.
* هەڵگری هەموو ڤیتامینەکان و توخمە کانزاییەکانی جەستەی مرۆڤە.
* لەبەر ئەوەی مەوادی رادیۆ ئەکتیڤی تێدایە نەخۆشیە خەوتووەکان بێدار دەکاتەوەو لە جێدا سەرکوتیان دەکات.

باشترین نایابترین و شیفابەخشترین خۆراکە بۆ هەموو گروپەکانی تەمەن بەتایبەت منداڵان و بەساڵاچوان.

ئەگەر خەڵك سودەکانی هەنگوینیان بزانیایە، نەخۆشەکانی خۆیان تەنها بە هەنگوین چارە دەکرد (پێشەوا صادق) هەنگوین بۆ نەخۆشەکان شیفای خێرا و براوەیە ! (پێشەوا کاظم)

ئەگەر هەنگوین بە مۆمەکەیەوە بخورێت مۆمەکەی دەبێتە مایەی ئەوەی هەموو ئەندامانی گەدە و ریخۆڵەی ئێوە پاك و خاوێن دەبێتەوە. (د.صەفەری صانعی)

((بیبەری سەوز))

*دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی A-B-B2

* پێکهاتەکانی: کالیسیۆم_ فسفۆر_ تیامین_ نیاسین_ ریبوفلاوین_ سولاین_ کاپسی سین_ کاپسانتین_ کاپسوروبین_ کاروتن

* دژی پیریە
* چڵك لابەرە
* بزوێنەری سیستەمی دڵ و دەمارە
* دژە ئازارە
* زۆرکردنی سوڕی خوێن لە جومگەکاندا
* دژی باکردنە
* بزوێنەری گەدەو ریخۆڵە
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* دژە حەساسیەتە
*دژە هەوکردنە
* بکوژی بەکتریایە
* خواردن هەرس دەکات

((بیبەری رەش))

* دژی بێ هەستی و خاوبونەوەیە
* بەهێزکەری دەمارە
* خۆراك هەرس دەکات
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* تەنگەنەفەسی ناهێڵێت
* کەسانی گەرم مەزاج و تورە کەمتر بیخۆن.
* کەسانی سارد و بەتەمەن زۆرتر بیخۆن.
* یادگە بەهێز دەکات
*ئازار شکێنی دەمارە
* بکوژی بێبەزەیی ژەهرە لە جەستەدا
* رونکەرەوەی خوێنی خەستە
* بزوێنەری ئەنزیمەکانی گەدەیە

((فنق))

* پێکهاتەکانی: فسفۆر_ گۆگرد_ پۆتاسیۆم_ قسلْ
* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-D-F
* مێشك بەهێز دەکات *گەدە بەهێز دەکات
* حەزی سێکسی زۆر دەکات *ریخۆڵە بەهێز دەکات

((قارچك))

قارچك لەمنە و من لە بەهەشت و ئاوەکەی شیفایە بۆ چاو! پێغەمبەر(د.خ)

* دڵ بەهێز دەکات * سکچوون رادەگرێت
* بۆ کەمخوێنی باشە * ماندوێتی ناهێڵێت
* مێشك دەبزوێنێت * بەهێزکەرە بۆ ئێسك
* کەمی ڤیتامین دی ناهێڵێت *نەرم کەرەوەیە
* یارمەتی هەرسکردنی خواردن دەدات * مادە زیانبەخشەکان ڕادەماڵێت
* ماسولکە بەهێز دەکات
* خواردنی قارچکی کاڵ هەم شیفایە هەم خۆراك.

((قاوە))

* دڵ بەهێز دەکات *شەکەتی و تەمبەڵی ناهێڵێت
* گورچیلە بەهێز دەکات * میزڵدان بەهێز دەکات
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات * خاوێنکەرەوەی ژەهرەکانی جەستەیە
* بۆ کەسانێك کە خویان گرتووە بە خواردنەوەی قاوە، خەوهێنەر دەبێت.

((کاهو))

کاهو بخۆن چونکە خوێن ساف دەکات (پێشەوا صادق)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B
* پێکهاتەکانی: ئاسن_ کالیسیۆم_ مەگنیسیۆم_ یۆد_ سۆدیۆم_ مس.
* دژی وەرین و سپی بوونی مووە * ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* ناسك کردنی ڕەنگی پێست * هێورکەرەوەی کۆئەندامی دەمارە
* دژی کەم خەویە * سەرچاوەی ڤیتامین C
* دژی سەرماخوردەگیە * چارەسەری نەخۆشی یەرەقانە
** دڵەڕاوکێ و تەشویش و نیگەرانی ناهێڵێت

کاهو بخۆن خەوهێنەرەو خۆراك هەرس دەکات پێغەمبەر(د.خ)

((کولەکە))

کولەکە بخۆن، چونکە بەراستی مێشکی سەر و ئەقڵ زیاد دەکات! حەزرەت عەلی(ر.خ)

* دژی شەکرەیە
* دژی چەوری خوێنە
* دژە تایە
* دژە قەڵەویە
* دژی وشکهەلاتنی پێستە
* چارەسەری بەرەقانی درێژخایەنە
* جگەر بەهێز دەکات
* کەم خەوی ناهێڵێت

خواردنێك کە کولەکەی زۆری تێدابێت بیخۆن، بەراستی خواردنی کولەکە، خەم و پەژارە ناهێڵێت و ئەقڵ زیاد دەکات. پێغەمبەر(د.خ)

((کەرەوز))

کەرەوز، سەوزەی پێغەمبەرانە ! پێغەمبەر(د.خ)

* دەوڵمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C
* پێکهاتەکانی:سۆدیۆم_ پۆتاسیۆم_ مەگنیسۆم _ گۆگرد
* دژی رۆماتیزمە
* ئازاری جومگەکان ناهێڵێت
* دڵ بەهێز دەکات
* ئارەزوی خواردن بەهێز دەکات
* رەقبونی خوێنبەرەکان ناهێڵێت
* تا برە
* دژی باکردنە
* خاوێنکەرەوەی گورچیلە و میزڵدانە
* تەنگەنەفەسی ناهێڵێت
* سیەکان بەهێز دەکات
* دەرمانی برینی ریخۆڵەیە
* بەهێزکەری توانای سێکسیە

((کەلەرم))

* دەوڵمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C-P
* پێکهاتەکانی: گۆگرد– کالیسیۆم–پۆتاسیرم–مەگنیسیۆم– ئارسینك
* بەهێزکەری توانای بینایی یە
* دژی گرژبوونە
* خەوهێنەرە
* تیماری هەوکردنی ریخۆڵە دەکات
* بەهێزکەری کۆئەندامی دەمارە
* بەهێزکەری مو ونینۆکە
* گونجاوە بۆ گەشەی منداڵ
* بەهێزکەری وزەی جەستەیە

((بڕۆکلی))

* سەرچاوەی ریشاڵ و بتاکاروتن(رێخۆشکەرە بۆ دروستکردنی ڤیتامینA)
* سەرچاوەی ڤیتامینەکانی(A-C-K)
** رێگریکی بەهێزە بۆ جۆرەکانی شێرپەنجەی:(سینە–گەدە–ریخۆڵە– سی– پێست–میزڵدان– ئێسك و...
* دوژمنی ئەلزایمەرە
* مەرهەمی هەوکردنی جومگەیی یە

* دوژمنی پوکانەوەی ئێسکە
*دەرمانی گشت نەخۆشیەکانی دڵە
* بەهێزکەری یادگە
*پیری دوادەخات

((کونجی))

* یادگە بەهێز دەکات
*ماندوێتی فیکری ناهێڵێت
* گەدەبەهێز دەکات
*بەهێزکەرو نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵە
*سەرچاوەیەکی شایانی (ئۆمێگا٣)یە
* بەهۆی تایبەتمەندی نوێکردنەوەو دروستکردن، بە گۆشتی گیایی ناوی دەبەن

((کەرە))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-D
* وزەبەخشە
* ئارامبەخشی دەمارە
* دژی ئێسکە نەرمەیە
* دژی سستی وخاوبونەیە
* بەهێزکەری دیواری ڕیخۆڵەیە

((گەرمك))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C
* چارەسەری نەخۆشی شەکرەیە
* باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری یەرەقان
* دژی نەقرس و ڕۆماتیزمە
* تینوێتی و هەوکردن ناهێڵێت
* مەرهەمی جگەرە
*خاوێنکەرەوەی گورچیلەکانە
* نەرمکەرەوەی پێست و موو
*شکێنەری بەردی گورچیلە و میزڵدانە
* قەڵەو لەواز ولەڕ قەڵەو دەکات
*هۆکاری تەمەن درێژیە
* چرچ و لۆچی دەموچاو ناهێڵێت
* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* دەرمانی وشکهەڵاتنی پێستە
* گەنجێتی دەپارێزێت

((گوێز))

خواردنی گوێز لەوپەڕی گەرمادا، گەرمی ناوەوەی جەستە دەخاتە جوڵە و لە زستاندا، گورچیلەکان گەرم دەکاتەوەو سەرما ناهێڵێت! حەزرەتی عەلی (ر.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-I-F
* پێکهاتەکانی: ئاسن– فسفۆر– فافۆن– مس
* وزەی لاوێتی نوێدەکاتەوە
*دژی شەکرەیە
* یادگە بەهێز دەکات
*دژە ئازارە
* دژی دڵ تێکهەڵاتنە
*مێشك بەهێز دەکات
* دەرمانی برینی گەدەیە
*دژی سەرمایە
* ڕێگری دەکات ئیلتیهاباتی ژنانەو سوتانەوەی زێ
*بزوێنەری کۆئەندامی هەرسە

((گوڵی گوێزوان))

* دەمار بەهێز دەکات * بەهێزکەرو ئارامبەخشی مێشك
* مرۆڤ چالاك دەكات *بەهێزکەری پێنج هەستەکەیە
* نەرمکەرەوەی سینگ و ڕێڕەوەکانی هەناسەدانە * دڵەخورپە و دڵەراوکێ ناهێڵێت
* نەرمکەرەوەیە *دژی زەردویی یە
* لەگەڵ سنبل الطيب دا باشترین دەرمانی خواردنەوەیە.

((هەرمێ گوڵاوی))

هەرمێ گوڵاوی گەدە دەباغی دەکات، گوڵاوی لەگەڵ(بەهێ) یەکسان و دوای نانخواردن بەسودترە ناوەکو بەسکی خاڵی، کەسێك خەم و پەژارەی هەبێت، گوڵابی دوای نانخواردن بخوات! (پێشەوا صادق ر.خ)

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی:A-B-C
* پێکهاتەکانی: ئاسن– کالیسیۆم– پۆتاسیۆم–مەگنیسیۆم و کۆباڵت
* وزەبەخشی گەدەیە *ئارامبەخشی دڵ و جگەر
* ڕونکەرەوەی پێستی دەموچاو * ئازارشکێنی هەوکردن و تینوێتی
* دژی ژەهراوی بوونە * پاککەرەوەی گەدەو ڕیخۆڵە
* دوای خواردنی هەرمێ گوڵاوی هەرگیز ئاوی سارد نەخۆن.
*ڕێژەی ڤیتامینەکان لە توێکڵی هەرمێ گوڵاوی، دووهێندە لە گۆشتەکەی زۆرترە.

((گوڵپەر))

* دژی بای ناوسکە * ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* بەهێزکەری کۆئەندامی هەرسە * هێورکەرەوەیە

((تەماتەی سەوز))

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C
* پێکهاتەکانی: ئاسن– کالیسیۆم– فسفۆر– مەگنیسیۆم– کالیسیۆم– سۆدیۆم– پۆتاسیۆم– مەنگەنیز
* دەمار بەهێزدەکات *دەرمانی شەوکوێریە
* دژی وشکبونەوەی پێستە * ئازاری هەوکردنی زراو ناهێڵێت
* شەکەتی دەردەکات *شیری دایك زۆر دەکات
* نەخۆشیەکانی ڕەقبونی خوێنبەرەکان و ڕۆماتیزم و نەقرس ناهێڵێت

((تەماتە))

* لەڕوی تایبەت مەندیەوە وەك زەعفەران وایە بەلام زۆر هەرزانترە.
*دەمار بەهێز دەکات * ئارەزوی خواردن زیاد دەکات

* يارمەتی هەرسکردنی خواردن دەدات
*دژی وشکهەلاتنی پێسته
* دژی مادەی شەکرە
*هۆکاری وزەو چالاکی
* دژی بای ناوسکه
*دژی چەوریە
* شکێنەری بەردی میزلدانە
*شکێنەری بەردی گورچیلەیە

((لۆبیای سەوز– لۆبیای سور))

لۆبیا، بای ناوسك ناهێلێت! پێشەوا صادق (ڕ.خ)

* ڕێگری لەبارچونی کۆرپەلە دەکات
*یادگە پەرەپێدەدات
* بکوژی بەکتریایە
*وزەی سیکسی زۆر دەکات
* سپێرم و زێ بەهێز دەکات
*سوری مانگانەی خانمان ڕێکدەخات
* شیری دایك زۆر دەکات
*دژی ڕونبونەوەی خوێنە
* بەهۆی زۆری تایبەتمەندیەکانیەوە دەتوانێت جێگرەوەی گۆشت بێت.

((لیمۆ ترش))

* پێکهاتەکانی: ئاسن– کالیسیۆم– فسفۆڕ– ویتاسین
*گەورەترین و کاملترین سەرچاوەی ڤیتامین C
* دژی نەخۆشیەکانی: ڕۆماتیزم– نەقرس– ڕەقبونی خوێنبەرەکان– قەلەوی– واریس
* دژی پیری ناوەختە
*بەهێزکەری ماسولکەکان
* بەهۆی هەبوونی مادەکانی ڕادیۆ ئەکتیڤ، مورگەکان دەکاتەوەو خاوێنیان دەکاتەوە.
* دژی دلّ تێکهەلاتنە
*دژی سکچونە
* جگەر بەهێز دەکات
* یارمەت هەرس دەدات
* شادی هێنەرە
* ئارەزوی خواردن زۆر دەکات
* چارەسەری گورچیلە و میزلدانە
*کۆئەندامی هەرس دەبزوێنێت
* بینایی چاو زیاد دەکات
*دلّ بەهێز دەکات
* دژی کەمخەویە
*چارەسەری سەرئێشە و دیسکی کەمەرە
* میزهێنەرە

((ماست))

* دەمار بەهێز دەکات
*فاکتەری تەمەن درێژیە
* ئازارشکێنی هەوکردنی گەدە و جگەرە
* خەوهێنەرە
* گەدە بەهێز دەکات
*خۆراك هەرس دەکات

((ماسی))

خواردنی ماسی گەنجێتی بەردەوام دەکات، یادگە بەهێز دەکات (پێشەوا صادق ڕ.خ)

* سەرچاوەی(ئۆمێگا٣) یە
* سەرچاوەی پرۆتینە

* مێشك بەهێز دەکات
* ڕێگری لە سەکتە دەکات
* ڕێکخەرو کەمکەرەوەی کۆلیسترۆڵ
* ڕێگری لە پوکی ئێسك دەکات
* باشترین خواردنە بۆ ژنانی دووگیان
* هاوکاری پیرانە
* ڕەگەکان خاوێن دەکاتەوە
* ڕێگری لە ڕیۆ دەکات
* دڵ بەهێزدەکات
* ئەلزایمەر دەوەستێنێت
* چەندین جۆر شێرپەنجە دەوەستێنێت
* هاوەڵی دایکە شیردەرەکانە
* هاوڕێی زارۆکانە بۆ گەشەکردن
* خوێن تەڕدەکاتەوە
* ئارام بەخشە
* هاوەڵی نەخۆشەکانی گورچیلەیە

((مۆز))

* پێکهاتەکانی: ئاسن- فسفۆر-پۆتاسیۆم- سۆدیۆم - مەنگەنیزم- فافۆن
* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C
* نەرمکەرەوەیە
* دژی کرێشی سەرە
* خوێن دروست دەکات
* بۆ قەڵەوی باشە.

((مەیگو))

* سەرچاوەیەکی گرنگی: ئاسن و فسفۆرە
* سەرچاوەی (ئۆمێگا ٣)
* سەرچاوەی کۆلیسترۆڵی بێزیانە
* هاوەڵی ژنانی دووگیانە
* بەهێزکەری هەموو ئەندامانی جەستەیە
* مێشك دەبزوێنێت
* هۆکاری خۆش ڕەفتاریە
* سەرچاوەی پرۆتینە
* هاوەڵی دایکانی شیردەرە
* زۆربەکەڵکە بۆ منداڵان
* هاوکاری پیرە لاوازەکانە
* دڵ بەهێز دەکات
* خەمۆکی ناهێڵێت

((موسیر))

* ئارەزوی خواردن زیاد دەکات
* دژی ئازاری گەدەیە
* بکوژی بێبەزەیی جۆرەها بەکتریابە
* دژی شێرپەنجەیە
* دژی کەم خەویە
* خاوێنکەرەوەی کۆئەندامی هەناسەیە

((توك))

(پێشەوا صادق)

توك بخۆن کە بۆ دیسکی کەمەر زۆر باشە !

* دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی: A-B-C
* پککەرەوەی جگەرو گورچیلەکانە
* توانای سێکسی زۆر دەکات
* ئازاری کەمەر ناهێڵێت
* پێست خاوێن دەکاتەوە
* مو بەهێز دەکات
* بەهێزترین خوێن سازە

* ڕەنگی دەموچاو دەکاتەوە
*گەرمی لاشە زۆر دەکات

((قۆخ))

* ئازارشکێنی گەدەیە
* نەرمکەرەوەیە
* زوو هەرس دەبێت
* تینوێتی ناهێڵێت
* ڕژێنەکان ڕێکدەخات
* حەزی سێکسی زۆر دەکات
* بۆنی ناخۆشی ناو دەم ناهێڵێت
* کەم خوێنی ناهێڵێت
* ئارەزوی خواردن زۆر دەکات

((شوتی))

* تای قورس ناهێڵێت
*جەستە تەڕوپاراو دەکات
* تینوێتی ناهێڵێت
*میزهێنەرە
* برینی گەدەرو و ناودەم سارێژ دەکات
*شکێنەری بەردی گوچیلەیە
* ئازارشکێنی تورەکەی زراو
*گەرمی خوێن ڕێکدەخات

((گێزەر))

* بینایی چاو بەهێز دەکات
*شیری دایك زۆر دەکات
* توانای سێکسی بەهێز دەکات
* ئارام بەخشی جگەرە
* دژی چەوری خوێنە
* ڕەنگی دەموچاو دەکاتەوە
* دەرمانی شەکرەیە
*ماسولکە بەهێز دەکات
* گورچیلەکان بەهێزدەکات
* سوڕی مانگانە ڕێکدەخات
* خاوێنکەرەوەی گەدەو ڕیخۆڵە
* دژە ئازارە

باشە لەبارەی تایبەتمەندی ئەو خۆراکانەی خودا بۆی ساز و ئامادەکردون بۆتان دواین، لەبەشی دوایی دا دەچینە سەر شێوازی کەڵك وەرگرتن لە چێشتخانەی خودا...

بەڵام بۆ هەمیشە لە یادتان بێت:

هەموو ئەو خۆراکانەی باسکران، کاتێك بەکەڵك و کاریگەر دەبن، کە لە کەشێکی سەرشار لە ئارامی و شادی و خۆشەویستی دا بخورێن!

((شادی و تەندروستیتان ئاواتمانە))

...((پێرستی ڕێنوێنی سود وەرگرتن لە چێشتخانەی خودا))...

خەمۆکی

پاڵاوتنی خوێن

خوێن سازەکان

پاککردنەوەی خوێن

دژی سکچون

دژی هەوکردن
چەوری زیادە
ژەهرەکانی جەستە
ئەڵوکەرەکان
لاوازکەرەکان
بەهێزکەری یادگە
بەهێزکەری دڵ
بەهێزکەری جگەر
خاوێنکردنەوەی گەدەو ریخۆڵە
بەکتریاکانی جەستە
ئۆمێگا(٣) چیە

((رێبەری کەڵك وەرگرتن لە چێشتخانەی خودا))

تنت بەناز طبيبان نيازمند مباد وجود نازکت ازردە گزند مباد (حافين)

لاشەت ئاتاجی نازی پزیشکان نەبێت بوونی ناسکت تووشی ئێش و رێش نەبێت

ئازیزەکەم!

ئێوە رەنگە بکەونە هەلومەرجێکەوە کە پێویستت بە زانینی تایبەتمەندی هەندێك خۆراکی تایبەت هەبێت، بۆ نمونە لەکاتی تاقیکردنەوەکانی خۆت یا منداڵەکانت پێویستت بە خواردنیکە لە پێناو بەهێزکردنی یادگە کە بێگومان ناتوانیت تایبەتمەندی سەرجەم ئەو خۆراکانە بزانیت کە لە چێشتخانەی خوادا هەیە ئەزیەزبکەیت، و یاخود لەبەر چەند هۆکارێك ئاتاجت بە خواردن گەلێك هەیە لە پێناو ئارام بونەوەو هێورکردنەوەی دەمارەکاندا!

باشە دەبێت چیبکەین؟

ئێمە بۆ سوك کردنی ئەرکی ئێوە بەشێك لە نەخشەی رێبەری کەڵك وەرگرتن لە چێشتخانەی خودامان بۆ ئامادە کردوون کەلەم بەشەدا دەیخەینە خزمەتتان.

(شادی و سەلامەتی ئێوە ئارەزوی ئێمەیە!)

هەروەها لە میانەی باسکردنی نەخۆشیەکان و دەرمانەکانیاندا، بابەت گەلێکی گرنگمان لەبارەی تایبەتمەندی خۆراکەکانەوە بۆ هەڵبژاردوون.

ئەو خۆراکانەی دژە خەمۆکین:

هەنگوین _ کشمیش _ گوڵەبەرۆژە _ زەنجەبیل

لە دنیادا پێنج میوە لە میوەکانی بەهەشتن

* هەنار * سێو * ترێ * بەهێ * خورما

پێغەمبەر(د.خ)

ئەو خۆراکانەی کاریگەریان هەیە لەسەر پالاوتنی خوێن:

هەنار_ تو_ گێزەر_ کاسنی_ هەنگوین_ عیناب_ بادام_ گوڵی هەمیشە بەهار_ گەزەنە

سێ مادەی خۆراکی گرنگ کە کلیلی زێرینی تەندروستی هەموو مرۆڤەکان بوون:

* سەوزەواتی تازە * میوە * ماسی

ئەو خۆراکانەی خوێن دروستدەکەن:

هەنار _ قەیسی _ ترێ _ شابی _ سپێناخ

نەخۆشی خەڵك لە فرە خۆریەوەیە فرەخۆری، سەرچاوەی نەخۆشیە

(عەتتار)

ئەو خۆراکانەی بۆ خاوێنکردنەوەی خوێن کاریگەرن:

زەعفەران _ پیاز _ تەرخون _ پونگە _ گوڵی هەمیشە بەهار _ گوڵە فەقێ _ نەعنا

نەهێدە بخۆ کە لەدەمت بێتە دەر نەهەێندەش کە لە لاوازیدا گیانت بێتەسەر

(سەعدی)

ئەو خۆراکانەی کە دژی سکچونن:

دارچینی _ سیر _ زەنجەبیل _ برنج _ چا _ زەردەچەوە _ شیرین بەیان

ئێمە بەو شتانەی کە نایانخۆین نەخۆش ناکەوین

بەو شتانەی کە ئێمە دەخۆن نەخۆش دەکەوین

(لویزهی)

ئەو خۆراکانەی دژی هەوکردنن:

سێو _ کشمیشی رەش _ سیر _ پیاز _ زەنجەبیل _ ئەناناس

شیر خواردنی پێغەمبەرانە !

(پێشەوا صادق ر.خ)

ئەو خۆراکانەی دژی چەوری زیادەن:

ترێ _ گێزەر _ لیمۆ ترش _ زەنجەبیل _ نەعنا _ کولەکە _ عیناب

لە سەر بەرد بەرد نوسراوێکی ئەهرامەکانی میسر کە بۆ ٥٠٠٠ ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە نوسراوە:

مرۆڤ بەیەك لەسەر چواری ئەوەی کە دەیخوات، دەژی، سێ یەکەکەی تری ڕۆزی پزیشکەکانە !

ئەو خۆراكانەی ژهرەكانی جەستە لەناو دەبەن:

پرتەقاڵ _ كولەكە _ هەنجیر _ ترێ _ سێو _ نەعنا _ ترشەسماق _ دارچینی _ زرشك _ هەنگوین _ زەنجەبیل _ سیر _ ڕێحانە _ فستق _ شویت

بۆ هەبوونی ژیانێكی تەندروست هەوڵبدەن(ئۆمێگا٣) تان لەهەموو چاوریەكانی تر لەلا باشتربێت، وجەوریە تێركراوەكان وئاژەڵیەكان كەمتر بەكاربێنن!

(پروفیسۆر جەعفەریان)

ئەو خۆراكانەی دەبنە مایەی قەڵەوی:

هەنجیر _ خورما _ هەناری شیرین _ مۆز _ ترێ _ كشمیش _ فندق _ فستق _ بستە _ خاكشیر _ كونجی _ هەنگوین _ توك _ گوێزی هیندی

بەكۆمەڵ شتێك بخۆن و بەتەنها نان مەخۆن چونكە فەڕو بەرەكەت لە كۆمەڵدایە !

پێغەمبەر(د.خ)

ئەو خۆراكانەی كە بۆ كێش دابەزاندن(لاوازبوون) سودبەخشن:

ئاولیمۆ _ گێلاس – سێو _ هەرمێ _ گێزەر _ ئاوی كەرەز _ تەماتە _ كولەكە _ باینجان _ خەیار _ تور

تەندروستی هەموو شتێك نیە، بەلام بەبێ ئەو هەموو شتێك هیچە !

(پرۆفیسۆر جەعفەریان)

ئەو خۆراكانەی كە بۆ بەهێزكردنی مێشك و یادگە كاریگەرن:

گوێز _ كونجی ڕەش _ گوڵەبەڕۆژە _ سویا _ زەڕات _ ناوكەكولەكە _ بەڕو _ كشمیش _ هەنگوین _ خورما _ عیناب

كە برسیت دەبێت دەبیت بەسەگ، توندو بەدخو دڕندە دەبیت،

كە تێربوویت، مردار دەبیتەوە، بێ ئاگا وەك ڕەسمی دیوارت لێدێت

(مەولەوی)

ئەو خۆراكانەی كە بۆ بەهێزكردنی دڵ كاریگەرن:

بستە _ لیمۆترش _ گێلاس _ هەڵوژە _ ترێ _ سێو _ خورما _ كاهو _ زەعفەران _ پیاز _ سرینچك _ سیر _ بەهێ _ تەمرهیند _ فستق _ سركە _ كەرەوز _ نەعنا

چی خواردن گرنگ نیە، لەگەڵ كێدا خواردن گرنگە

(مەحودی نامەنی)

ئەو خۆراكانەی كە جگەر بەهێز دەكەن

خورما _ هەنجیر _ هەنار _ گێلاس _ گوێزی هیندی _ هەنگوین _ کولەکە _ سپێناخ _ دارچینی _ تەرەتیزە _ زەردەچەوە _ کاهو

نانی بەیانی خۆت بیخۆ، نیوەڕۆ لەگەڵ دۆستەکەت بیخۆ، نانی ئێوارە بە دوژمنەکەت بدە!

(پەندێکی ئینگلیزی)

ئەو خۆراکانەی کە بەهێزکەر وخاوێنکەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵەن:

پرتەقاڵ _ ترێ _ سێو _ خورما _ حێل_ گوێزی هیندی _ هەنجیر _ شلیك _ هەڵو _ کەرەوز _ تەرخون _ پیاز _ کەوەر _ پەتاتە _ بادام _ بەڕو _ ڕێواس _ ئاویشن _ خرفە

ئەگەر دەتەوێت ئاسنی جەستەی تۆ دیسپلین بێت دوچاری نەخۆشیەکانی دڵ نەبیت، ڕووەو باکور (ڕوبەقیبلە) واتە لەڕێرەوی موگناتیسی زەوی بخەون، چونکە بە پێچەوانەوە، ئاسن بە دیواری ڕەگەکانەوە دەنیشێت و لە جەستەدا کەم دەبێتەوە و ڕەقبونی خوێنبەرەکان و نارەحەتی دڵ دێتە کایە و زەبرێکی گەورە لە جگەر دەدات کە ئەرکی دابەشکردنی ئاسنی جەستەی لە ئەستۆدایە!

(د.صەفدەری صانعی)

ئەوداودەرمانانەی بکوژی بەکتریان لە جەستەدا:

* زەنجەبیل * حێل * دارچینی

پڕخۆری خراپترین کارە!

پێغەمبەر(د.خ)

ئەگەر ئێمە لە هەڵبژاردنی خواردنەکانی خۆماندا وردی بەخەرج بدەین، بێگومان ناهێڵین جەستەی مرۆڤ کە بە یەکێك لە شاکارەکانی وجود هەژمار دەکرێت، نەخۆش بکەوێت، چونکە ئەم لاشەیەی کە بەئێمە خەڵات کراوە، بەبێ کەموکورتیە، بەڵام ئێمە بەهۆی هەڵەی خۆراکیەوە لاشەمان نەخۆش دەخەین!

(پرۆفیسۆر جەعفەریان)

ئەتۆمە ئەلیکترۆنیە نێگەتیڤەکان کەلە سەرزەویدا زۆرە
باشترین ئامرازە بۆ پاككردنەوەی موڕەگەکان
ڕەنگە هەر لەبەر ئەمەبێت کە حەزرەتی عەلی (ر.خ)
زۆر حەزی دەکرد لەسەر زەوی دابنیشێت و بخەوێت،
بەجۆرێك کە پێغەمبەر ئەوی بە(ئەبو تراب) ناونا!

(ئۆمێگا_٣) چیە؟

ڕوانینێك بۆ مێژووی دۆزینەوەی(ئۆمێگا-٣)

*(ئۆمێگا-٣) ئەسیدێکی چەوری تێرنەکراوی ئاوێتەیە کە ناسراوترینیان دوو ئەسیدی چەوری(DHA-EPA) ن کە تەنها لەڕۆنی ماسیدا چنگ دەکەون.

لەساڵی ۱۹۷۹ی زاینی بۆ یەکەم جار، دوو زانا بەناوەکانی دوکتۆر یانگ ودوکتۆر بێرگ، دوای چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر چەوری ماسی ناوی(ئۆمێگا-۳)یان لێنا، ئەوان لەکاتی توێژینەوە لەسەر شێوازی ژیانی ئەسیکمۆکان تێبینیان کرد سەرباری ئەوەی ئەسکیمۆکان لەگەڵ خۆراکی سەرەکی رۆژانەی خۆیاندا واتە(ماسی) لە گۆشتی ئاژەڵی پڕلەچەوری ئاژەڵیش کەڵك وەردەگرن، بەلام ئەو ئەسیدی چەوریەی لە خوێنی ئەواندا هەیە واتە(ئۆمێگا-۳) بووەتە رێگر لە گرتنی پلاکتەکان لە خوێنی ئەواندا هەیە و لە ئاکامدا دەبێتە رێگر لەبەردەم گیران وتەسکبونەوەی رەگەکانیان.

تایبەتمەندیەکانی (ئۆمێگا-۳)

((ئۆمێگا-۳)) لە رێکخستنی میتاپۆلیسمی(سوخت و ساز)ی جەستەدا رۆڵی بنەرەتی هەیە:

* دروستکردنی سیستەمی بەرگری و پەرەپێدانی بەرگری جەستە.
* تەرکردنەوەی خوێن وئاسانکردنی جوڵەی مادەمان لەناو دیواری رەگەکاندا.
* رێگری کردن لە دروستبوونی ئامبولی(خەستبونەوەی خوێن) وسەکتەی دڵ.
*کەمکردنەوەی تێکچونەکانی میتابولیسمی کۆلیسترۆڵی خوێن.

بەواتایەکی تر کۆلیسترۆڵی چاك وکۆلیسترۆڵی خراپ دیسپلین دەکات.

*رێگری لە پوکانەوەی ئێسك دەکات.

*کەمکردنەوەی ئازارەکان و نیشانەکانی بەر لە نائومێدی وکاریگەری ئەرێنی و سەیر بەر لە دوگیان بوون و لە ماوەی دوگیانی.

* کاریگەری ئەرێنی لەسەر چەندین جۆر لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە و تەشەنە سەندنیان.
* باشترین و تەندروست ترین خۆراك بۆ خانەکانی مێشك.
* رێگریکردن لە سەرهەڵدانی نەخۆشی رەبۆ.
*خێراکردنی چاکبونەوە لە نەخۆشی میگرن.
* بەرگرتن لە بەرەوپێش چوونی نەخۆشی (ام ئس).
* کەمکردنەوەی گوشاری رۆحی ودەرونی.

رێگری کردن لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس وەك: برینی ۱۲ گرێ، هەوکردنی ریخۆڵە و هتد..

*رێگریکردن لە تێکچونی بینایی.

*خێراکردنی چاکبونەوە لەنەخۆشیەکانی گورچیلە و میزەڕۆ.

بڵێی((ئۆمێگا-۳) لە دابەزاندنی کێش:

کروبێك کە چەوری بە شێوەیەکی تەواوەتی لە رژێمی خۆراکی خۆیان دەسڕنەوە، دەبێت بزانن کە دلی مرۆڤ ۸۰٪ ی پێداویستیەکانی لە چەوری وەردەگرێت، هەروەها هەموو ڤیتامینە تواوەکان لەناو چەوریەکاندا وەك: (A-D-E-K) بۆ گەیشتن بەجەستە و بەمەبەستی هەڵگرتنی لە جەستەدا پێویستیان بە چەوری هەیە.

کەواتە بەبێ چەوری، ژیان مەحاڵە و (ئۆمێگا-٣)باشترین ترشە چەوریە بەکار بهێنرێت کە تەنانەت دەبێتە رێگر لە بەردەم گیرانی رەگەکاندا.

لە بیرتان نەچێت: قەڵەوی نەخۆشی نیە، بەلام دەتوانێت ببێتە سەرچاوەی زۆر نەخۆشی!

☐ **خاڵێکی گرنگ:** ئێوە دەتوانن ئەم پەرجووە خوداییە وئەم شاکارەی سروشت واتە(ئۆمێگا-٣) لە رێی خواردنی ماسیەوە بەرێژەی لانیکەم هەفتەی دوو جار، بکەنە ناو جەستەی خۆتانەوەو تەندروستی خۆتان دابین بکەن وئەگەر بۆتان دەستەبەر نەبوو، دەتوانن سود لە بەرهەمەکانی وەک رۆنی ماسی وەربگرن.

لەیادتان بێت:

* ژەهری ماسی لە ناو پێستی ماسی دا کۆدەبێتەوە، نەک لە گۆشتەکەیدا!

* لەکاتی خواردنی کەمپود یا ماسی لە قوتو نراو، بێگومان رۆنەکەی بەتەواوی خاڵی بکەن!

☐ **خاڵێکی گرنگ:** سەلمێنراوە کە چەندە زیاتر لە بەرنامەی خۆراکی هەفتانەی خۆتدا جێگای ماسی بکەیتەوە کاریگەریە ئەرێنیەکانی بەئاراستەی بەرگرتن لە نەخۆشیەکان زیاتر دەبێت بۆ نمونە:

خواردنی سەرانەی ماسی لە ژاپۆن((٦٦) کیلۆگرامە لە ساڵێکدا، نێوەندی تەمەنیان نزکەی ٨٨ ساڵە. بەلام لە ئێراندا خواردنی سەرانەی ماسی نزیکەی(٥) کیلۆگرامە، نێوەندی تەمەن لە ئێراندا نزیکەی ٦٧ ساڵە، کە یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی بەردەوام نەخواردنی ماسی یە.

* لە توێژینەوە پزیشکیەکاندا کە ساڵی ١٩٩٩ لە ئیسپانیا ئەنجامدرا، رەفتارەکانی کەسانی ماسی خۆر لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ماسیان نەدەخوارد بەراورد کراو ئەم ئامارانە خوارەوەی لێکەوتەوە:

شێرپەنجەی گەدە٥٠٪ کەمتر لە گروپەکەی تر تێبینی کراوە

شێرپەنجەی منداڵدان ٢٠٪ کەمتر لە گروپەکەی تر بینراوە

شێرپەنجەی هێلکەدان ٣٠٪ کەتر لە گروپەکەی تر بینراوە

لە ئاکامدا دەتوانین بڵێین کە خواردنی گۆشتی ماسی، بەجۆرێك لە جۆرەکان لاشەی مرۆڤ لەبەرامبەر شێرپەنجەو نەخۆشیەکاندا بیمە دەکات.

ئەو خۆراکانەی کە (ئۆمێگا-٣) یان تێدایە:

* جۆرەکانی ماسی وەك: سەلەمون، سورەماسی، قاژنە، سولڤەر، نقە و جۆرەکانی تر و هەموو ماسیەکانی ناو ئاوە قوڵ وساردەکان.

* ماسی کێڵگەکانی بەخێوکردنی ماسیش لە روی هەبونی رێژەی(ئۆمێگا-٣) جیاوازیەکی ئەوتۆی لەگەڵ ماسی دەریاو روبارەکان نیە.

ئەو خۆراکانەی بە زۆری (ئۆمێگا-٣) یان تێدا چنگ دەکەوێت:

* سویا	* قەرسیلی گەنم	* رۆنی کەتان
* زەرات	* ناوکە کولەکە	* گوڵەبەرۆژە
* نەیکو	* رۆنی بستە	* رۆنی زەیتون

* کونجی   * رۆنی جگەری ماسی   * سەوزەواتی گەلا سەوز

لەکۆتایی ئەم بەشەدا دەڵێین:

((لێکچون و پەیوەندی سەیری میوەکان لەگەڵ ئەندامەکانی لەشی مرۆڤدا!))

*** لێکچونی لۆبیای سور لەگەڵ گورچیلەی مرۆڤ!**

لۆبیای سور لە باشترکردنی کاری گورچیلەدا رۆڵێکی زۆر گرنگ و کاریگەری هەیە.

*** لێکچونی ساقی کەرەوز لەگەڵ ئێسکی لاشەی مرۆڤدا:**

کەرەوز لە تۆکمەکردنی ئێسکدا زۆر کاریگەرە.

چونکە ئێسکەکان پێکهاتوون لە ٢٣٪ سۆدیۆم و کەرەوزیش ٢٣٪ سۆدسۆمی تێدایە.

لێکچونی چەوەندەر لەگەڵ پەنکریاسی مرۆڤ!

چەوەندەر دەبێتە مایەی هاوسەنگی شەکری خوێن لە نەخۆشەکانی شەکرەدا وکاری پەنکریاس ڕێکدەخات.

*لێکچونی **سندی**، پرتەقاڵ و جۆرەکانی مزرەمەنی لەگەڵ ڕژێنەکانی شیری خانمان:

ئەم جۆرە میوەجاتانە بۆ تەندروستی سینە وبزواندنی **گلاندە لیمفاویەکان** لە سینەی خانماندا زۆر کاریگەرن.

*** لێکچونی پیاز لەگەڵ خانەکانی لەشی مرۆڤ:**

پیاز رۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە لە کردنە دەرەوەی مادە زێدەبارەکان و خاوێنکردنەوەی خانەکانی لەش.

***لێکچونی ناوکی زەیتون لەگەڵ هێلکەدانی ژنان:**

زەیتون یارمەتیەکی زۆری تەندروستی کارکردی هێلکەدان دەکات.

*** لێکچونی گوێز لەگەڵ مێشکی مرۆڤ:**

دەتوانین بڵێین گوێز گرنگترین و باشترین خواردنە بۆ خانەکانی مێشك کە دەبێتە مایەی بزواندن و بەهێزکردنیان.

*** لێکچونی تەماتە لەگەڵ دڵی مرۆڤ:**

ئەم لێکچونە کاتێك تەواو دەردەکەوێت کە تەماتە لە ناوەڕاستدا بکەیت بەدوو لەتەوە، لە توێژینەوەیەکی تاقیگەیی دا بینراوە، ئەو کەسانەی لە خۆراکی رۆژانەی خۆیاندا تەماتە دەخۆن٥٠٪ کەمتر لەو کەسانەی کە تەماتە ناخۆن کەمتر دوچاری نەخۆشیەکانی دڵ دەبن.

*** لێکچونی گێزەر لەگەڵ چاوی مرۆڤ:**

خواردنی گێزەر دەبێتە مایەی زۆربونی رۆشتنی خوێن لە کارکردی چاودا و ڤیتامین(A) کە لە گێزەردا هەیەچاو لە کوێری دەپارێزێت.

* لێکچونی دەنکە ترێ بە هێشوەکەیەوە، هاوشێوەی دڵ و هەر دەنکە ترێیەکیش لێکچووی خانەکانی خوێنی مرۆڤ!

ترێ بۆ دڵ زۆر کاریگەرە، سەرباری ئەوەی خۆراکێکی ئیسپرمە، ترێی سور مرۆڤ لە مەترسیەکانی پیری دەپارێزێت رێگری دەکات لە رەقبونی خوێنبەرەکان وگیرانی رەگەکان وتوێکڵی ترێ رێگری دەکات لە دروستبونی گرێی خوێن.

***لێکچونی هەرمێ لەگەڵ سینەی خانمان:**

بۆنەهێشتنی نەخۆشیەکانی سنگ میوەیەکی زۆر باشە کە ئەگەر نەختێك کاڵ بێت تایبەت مەندی چارەسەریەکی زۆرترە.

* ئۆکادۆ، هەرمێ، باینجان بۆ تەندروستی مناڵدانی ژنان زۆر کاریگەرە.

ئەگەر خانمان هەفتەی جارێك یەك دانە ئۆکادۆ بخۆن هۆرمۆنەکانیان هاوسەنگ دەبێت وبەتوندی رێگری دەکات لە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی مناڵدان.

☐ **خاڵێکی گرنگ!** چرۆکردنی ئۆکادۆ تا پێگەیشتنی میوەکەی (٩) مانگ دەخایەنێت.

*** لێکچونی پێستی میوەکان لەگەڵ پێستی مرۆڤ!**

پێستی گشت میوەکان بۆ پێستی دەموچاوی مرۆڤ تایبەتمەندیەکی سەیری هەیە بۆ بەگەنجی هێشتنەوەی پێست و یارمەتیەکی باشی دەدات.

(ئیلاهی هەردەم وساغ وتەندروست بن!)

پاری پانزەهەم:
دواین پەیڤ لە نیودی ڕێ دا!

قسەکانی ئێمە هێشتا کۆتایی نەهاتووە

تا لادەکەینەوە

کاتی ڕۆشتنە

هەمدیس هەمان حیکایەتی هەمیشەیی

بەرلەوەی ئاگادارییت

ساتی تۆغرکردنی تۆ ناچاری دەبێت

ئاه...

ئای درێغ ومەراقی هەمیشەیی

لەپڕ

چەند زوو

درەنگ دەکات!

(قەیسەری ئەمین پور!

باشە هەنوکە گەیشتینە کۆتایی گفتوگۆکەمان، ئاوڕێك لەڕابردوو دەدەینەوە...

□ پرسیاری سەرەکی ئەمەیە:

* بۆچی ئێمە لێرەین ؟ * بۆچی خەلق کراوین ؟

مەولاناش ئەم پرسیارە دەخاتەڕو دەڵێت:

ڕۆژانە بیرکردنەوەی من وهەموو شەوێك قسەی من ئەمەیە کە بۆچی بێئاگام لە ئەحواڵی دڵی خۆم لە

کوێوە هاتووم؟ و بۆچی هاتووم؟ و بۆکوێ دەڕۆم....

روزها فکر من اینست همه شب سخنم که چرا غافل از احوال دل خویشتنم

ازکجا امدم؟ امدنم بهر چه بود؟ بەکجا می روم؟ اخر ننمایی وطنم؟

هەربۆیە لە سەرەتای گفتوگۆکەماندا لەمەڕ (عەشق)دواین کە بناغە وسەنتەری ئافەرینش وبیانووی

وجودە و وتمان کە لای حەزرەتی دۆست، تەنها دڵەشکاوەکان بەهایان هەیەو بەس!

و پاشان لەزاری(ئاندرەژید) وتمان:

کەسێك لەم جیهانەدا بەهەشتی نەدۆزیبێتەوە

لەو جیهانەکەدا هەرگیز نایدۆزێتەوە !

و وتمان:

هەندێك لە مرۆڤەکان بەهەشتین!

و لەم جیهانەدا بۆن وبەرامەی بەهەشتیان هەڵگرتووە

هەرچەند لە دنیادا تەنها بۆ بەهەشت کارناکەن
بەلام ئاسۆی نیگایان بەهەشت نیشان دەدات
وکردارەکانیان پاداشتێکی بانتر لە بەهەشت دەخوازێت!
و پاشان وتمان کە ئەمجۆرە مرۆڤانە بۆچی بەهەشتین؟
و بەلگەمان هێنایەوە کە ئەوان بەبێ هیچ بیانوییەك خۆشەویستی دەبەخشنەوە وخەلکیان خۆش دەوێت!
بەلام بۆ خۆشەویستیش هەم دەبێت خاوەن فیکر ونەندێشەبیت ولەم پێناوەدا، وتەیەکی شەریعەتی مان هێنایەوە:

تەنانەت خوداش،

ئاقسەن مرۆڤی هۆشمەند

ئاقسەن مرۆڤی خواناس و لەخودا گەیشتوو

تەنهایە!

و بۆ دەرچوون لەم تەنیایی یە،

مرۆڤی خەلق کردووە!

و پاشان جیاوازی(ئاوەن)مان لەگەل(زانست) بۆ باسکردن ولەبارەی خاوەن زانستە بێئاوەزەکانەوە بەگوتەی قورئان ئایەتی ٥ – سورەتی جمعە هەوالمان هێنا کە:
(ئەوان وەك ئەو گوێدرێژانەن کە بارێك کتێبیان هەلگرتووە!)
و پێکەوە فێربووین کە سەرەتا دەبێت لە پێناو بەرزکردنەوەی بیرو ئەندێشەی خۆماندا هەولبدەین!
پاشان پێغەمبەر(د.خ) هاتە یاری ئێمە و فەمووی:
خەوی زانا لە پەرستشی نەزان باشترە!
پاشان(نیچە) بە نیگەرانیەوە وتی:
سەخترین کار بەلای خەلکەوە، بیرکردنەوەیە!
لە ئاکامدا ئێمە ئێوەمان بۆ دژوارترین کار بەلام باشترینەکەی بانگهێشت کرد و وتمان کاتێك داناگوون واتە بەئاگایی ژیان، زۆرێك لەمەسەلەکان لەدیدی ئێوەوە گۆران روی تێدەکات ولەم کاتەدا ئێوە لە گرۆی خاسانن کە(عبدالرفیع حەقیقەت)لە بارەیانەوە وتی:

خەواص، هەرگیز دۆزەخی ئاگایی ناگۆڕنەوە بە بەهەشتی نائاگایی!

پاشان بۆ باشتر دەرککردنی ئەم بابەتە، لەبارەی حورمەتی کاتەوە دواین وخودا زوتر لە ئێمە لە سورەتی (والعصر)دا فەرمووی:

سوێند بەکات، بەڕاستی هەردەم مرۆڤ لە زیاندایە، مەگەر ئەوانەیان نەبێت کە باوەڕیان هێناوە، وئامۆژگاری یەکتر دەکەن بەهەق و دان بەخۆدا گرتن!

و(شەریعەتی) دوای بیستنی ئەم قسەیە وتی:

هەرکاتێك سورەت والعصر دەخوێنمەوە، بەدرێژایی ڕوبارەکان دەگریم!

▯ هەنوکە ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە کە بۆچی ڕۆحێکی مەزنی وەك شەریعەتی بە خوێندنەوەی ئەم سورەتە دەگری؟ ئایا من و تۆش بەم جۆرەین؟

ئەو لەشتێك گەیشتبوو کە ئێمە لێی نەگەیشتین؟

پاشان (عەتاری نەیشابوری) کاتێك بیستی دەربارەی کات قسەدەکەین لە پشت پەرژینی مێژووەوە هاواری کرد:

مده برباد عمرت رايگاني   كه كس نشناخت قدر زندگاني

واتە: تەمەنت بەبامەدە بە خۆرایی کەس نەیزانی قەدری ژیان بەتەواوی.

و دواتر(پەروین ئیعتیسامی) بەگەرویەکی تاساوەوە دەڵێت:

وقت گزشتەرا نتواني خريد باز   مفروش خيره، كه اين گهر پاك بي بهاست

بگزشت مه و سال وين عجب نيست   اين قافله عمريست در شتاب است

کاتی رابردو ناتوانیت دیسان بگێڕیتەوە، سەرسام مەبە کە ئەم گەوهەرە پاکە نرخی بەکەس نادرێت، مانگ و ساڵ تێپەڕین ئەمەش سەیر نیە، ئەمە کاروانە تەمەنێکە لە پەلەکردندایە.

پاشان بۆئەوەی بەتەواوی مەسەلەکە بگەیەنین وتمان کە: پاستور، شەریعەتی، بیتهۆڤن، محمد تەقی جەعفەری، شکسبیر، عەللامە تەباتەبایی، فیکتۆر هۆگۆ، ئیبن سینا.... وهەموو ئەم کەڵە پیاوانە لە سپێدەوە تا ئێوارە هەروەك ئێمە(٨٦٤٠٠) چرکە کاتیان هەبووە!

▯ ئێستا پرسیارەکە لێرەدایە چ جیاوازیەك لە نێوان وئەوان و ئێمەدایە؟

· بۆ ئەوەی وەلامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە، دیسان بەڵگە ودەلیلمان هێنایەوە ولەوتەکانی میری باوەڕداران وتمان:

لەدەستدانی دەرفەتەکان خەمێکی گەورەیە!

ودیسان وتمان ڕەنگە پەیتان بە قولّی زەمەن گرنگیەکەی نەبردبێت، هەربۆیە حەزرەتی عەلی جاریکیتر هۆشداری دا و وتی:

من لەبارەی دونیاوە ئاگادارتان دەکەمەوە کە دنیا گوزەرگایە نەك لەوەڕگا!

ودواتر وتمان کە تاقانە ڕێگای بەرزنرخاندنی کات، هەبوونی نەزم و دیسپلینە وپاشان، ئێوەمان برد بۆ ناو سروشت و وتمان:

سەیرێکی خۆریکەن، لەکاتی خۆیدا هەڵدێت، کۆتر لەکاتی خۆیدا دەبێتە دایك، پایز وبەهار وزستان وهاوین لەکاتی خۆیاندا دێن، مانگەشەو هەرگیز دواناکەوێت کەبێت وبڵێت:(ئای دواکەوتم!)

کەواتە تکایە، لە سروشتەوە، نەزم و دیسپلین فێربن.

یا لەم کاتژمێرە! بڕوانن چرکە ژمێرەکە هەرگیز دواناکەوێت مەگەر کاتێك مەکینەکەی خراپ بوبێت یا باتریەکەی سکوت بوبێت!

کەواتە هەر لەم دەمژمێرە فێربن!

ئەگەر دواکەوتنتان هەیە بێگومان جێیەکی کارەکەتان لەنگە!

و ئەگەر چرکە ژمێرەکەی ژیانتان بەتەواوی وەستاوە، خودا لێتان ببورێت!

پاشان لە چوارچێوەی چیرۆك وداستاندا وتمان و وتمان و وتمان لەبارەی ئاسەوارەکانی تەمبەڵی ونەبونی نەزم وديسپلين لە ژیاندا وتکامان کرد کە ئێوەش کارەکانتان لە خولەکی ۹۰ دا ئەنجام مەدەن!

پاشان لەزاری مەولەویەوە پێمان وتن:

لەدوای هەر گریانێك پێکەنینێك هەیە، پیاوی دووربین غولامێکی موبارەکە.

بێگومان بیرکردنەوە لە سەرەنجامی هەرکارێك ئێمە بیناتر وچاوکراوەتر دەکات تاوەکو لەم رێیەدا هەڵنەخلیسکێین! چونکە(پەروین ئیعتیسامی)هەمان بۆچونی هەیە ودەڵێت:

گەورەکان لە هیچ رێگایەك هەڵناخلیسکێن، چونکە لەسەرەتاوە، تەگبیری کۆتایی دەکەن!

پاشان هاتین وکاتمان بردە ژوری نەشتەرگەری ولەت لەتمان کردو وتمان: کات لە سێ حاڵەت پێکهاتووە:

* ڕابردو * حاڵ * ئاییندە

وتمان کە ڕابردو(ڕابردووە) خودا لێی خۆش بێت.

ڕابردو بۆمان یەك تامی هەیە، خەم وحەسرەت!

بەلام ئەگەر پەندی لێوەربگرین، ئەودەمە دوچاری حەسرەت نابین، ئەگینا ڕابردو تالێواری گۆڕ بارگرانی دەخاتە سەرشانمان!

لەبارەی ئاییندەشەوە کە هێشتا نەهاتووە نمونەیەکی جوانمان بۆ هێنانەوە:

ئەگەر دەتەوێت بزانی لە ڕابردودا چیت کردووە

سەیری ئێستا بکە!

وئەگەر دەتەوێت بزانی لە ئاییندەدا چی دەکەیت

سەیری ئێستابکە!

تکایەك (ئاواتە خوازین بەباشی بیر لەم دەستەواژەیە بکەنەوە!)

پاشان وتمان هیچ کەسێك نالێت:

خودا هەبووە، واتە (ڕابردوو)

خودا دەبێت، واتە(داهاتوو)

بەلکو هەموان دەڵێن: خودا هەیە، واتە(ئێستا)

کەوانە، زەمانی حاڵ= بەخودا

ئێستا دەبینێت کە زەمانی حاڵ چەندە گرنگ وبنەڕەتیە.

وپاشان بە گوتەی یەکەمین عاریفی ژن(رابیعەی عەدەوی) وتمان:

داوا لە خودا بکەن هەر شتێك ئێوە لە ئەو دەدزێت لە ئێوە بدزێت!

کەوانە ئەگەر زەمانی حاڵ(ئێستا) کە یەکسانە بە حزوری خوداوەند لەدەست بدەیت پێشنیاز دەکەین کە مەراسیمی ماتەمینیتان هەرچی زوترە سازبکەن!

پاشان وتمان کە لەپەسا دەچەسپێین بە خۆشویستنە واهیەکانەوە کە ئەگەر بەمجۆرە دەبوو! ئەگەر بەو جۆرە دەبوو! ئەگەر فلانە شت ڕویدەدا! ئەگەر ئەمەم هەبوایە! وهەزاران ئەگەری دیکە کە هەمویان ژێری تابوتەکەی ئێوەیان گرتووە وتا لێواری گۆڕ، یاوەرتان دەبن!

تازە ئەگبەتی لەوێوە دەست پێدەکات کە ڕۆحتان گیرۆدەی بەڵام وئەگەر بێت!

پاشان لەمەڕ(لەباری ژیان کردندا) کە یەکێکە لە نیشانەکانی منداڵان دواین و هەروەها لەمەڕ منداڵی دەرونتان! ولەزاری پێغەمبەرەوە (د.خ) وتمان لەڕێی خودا:

بەهای چوار شت پێش لەدەستدانیان بزانن:

١- سەروەت و سامان بەر لە هەژاری ٢-تەندروستی بەر لە بیماری

٣-لاوێتی بەر لە پیری ٤- ژیان بەر لە مەرگ

پاشان(بزرگی) وتی:

هەر ساتێك بەجۆرێك بژی وەك بڵێیت دواین چرکەساتی ژیانی تۆیە

وکێ دەزانێت...

لەوانەیە دواین ساتی ژیانی تۆ بێت!

پاشان پێکەوە سواری(شەمەندەفەری ژیان) بووین و گشت دیمەن وڕوداوەکانی ژیانمان پێکەوە بینی بەڵکو پەند وەرگرن!

هەرچەند خودا لە سورەتی (أعراف- ئایەتی ٣)فەرمویەتی:

کەمێك لە بەندەکانم لە پەندو بیرخستنەوە دەگەن!

و(بزورگی)زۆر دوپاتی کردەوە:

لەژیانی کەسانیتر پەند وەربگرن

بەرلەوەی

کەسانیتر لە ژیانی ئێوە پەند وەربگرن!

ودواجار حەزرەتی عەلی بەپەژارەیەکەوە وتی:

پەندەکان چەند زۆرن! و پەندگرەکان چەند کەم!

وهەرلەم کاتەدا مەسیح علیە السلام هات بەهانامانەوەو وتی:

بەو ڕێیانەدا مەڕۆن کە ڕێبوارەکانی زۆرن!
بەو ڕێیانەدا برۆن کە ڕێبوارەکانی کەمن!
پاشان لەزاری(لویز هی)یەوە وتمان:
سوپاسی خودام کرد کە زۆرێك لە ئارەزووەکانمی بەدینەهێناوە!
(مەولەوی)ش کە ئەم گوتەیەی بیست لەودیو پەرژینی مێژووەوە سەری دەرهێناو لەسەر بەرماڵی سەوزی نیایش دانیشت و وتی:

شکر حق را، کان دعا مردود شد   من زیان پنداشتم و آن سود شد
بس دعاها، کان زیان است و هلاك   وز کرم می نشنود یزدان پاك

واتە:(سوپاسی حەق دەکەم کە ئەو نزایە گیرا نەبوو، من بەزیانم زانی و ئەو سود بوو، زۆرن ئەو نزایانەی کە زیان و تیاچوونن، ولەکەرەمی خۆی یەزدانی پاك نایان بیستێت.)
دوای ئەوەی ئێوە قایل بوون کە دەبێت لە ئێستادا بژین وچاو لە مەراقی رابردو وهەوکردنی ئارەزوەکان لە داهاتوودا بپۆشن، چوینە سەرباسی(ترسەکان) و وتمان کە ئەم ترسانە لە قۆناغی کۆرپەلەییەوە لەگەڵماندا بووە ودەبێت و بەگوتەی (ولیەم جێمز):
مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو لە ترسی ئەو ڕوداوانەی ڕویان نەداوە زیاتر ئازاری چەشتووە تا خودی ڕوداوەکە!
پاشان لەڕوانگەکانی نەهێشتنی ترس بۆتان دواین و وتمان ڕوبەڕوبونەوەی ترس، بوێری دەوێت بەلام بوێری بەو مانایە نیە کە نابێت بترسیت! بەڵکو بوێری کارکردن سەرباری ترس!
بەواتایەکی تر: **بوێری واتە بترسە، بلەرزە، بەلام هەنگاوێك بۆ پێشەوە بنێ!**
و پاشان وتمان کە یەکێك لە گرنگترین میکانیزمەکانی بەرپەرچدانەوەی ترس، باوەڕە بە حەزرەتی دۆست کە ئەگەر پشتی پێببەستین، بێگومان پەنایەکی گەورە ودڵگیر دەبێت بۆمان.
بەپێی ئەم ڕێسایە:
زۆرینە ← خوداوەند+ تۆ
و پاشان وتمان:
هەرگیز بە خودا مەڵێ، کێشەی گەورەم هەیە
بەڵکو، بە کێشەکان بڵێ، خودایەکی گەورەم هەیە!
پاشان وتمان ترس وشکست هەر هەموویان لە گرۆی هزرە پاسیڤ وڕەشەکانن کە لەزەینی ئێمەدا فۆرمەلە دەبن وبەگوێری ڕێسای کێشکردن(جك کانفیلد) وتی:
یاسای کێشکردن واتە: هەرشتێك کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە، بۆخۆتی بەدی دەهێنیت، چ چاك، چ خراپ!
دواتر خوێندمانەوە بۆتان کە سەبارەت بەوانیتر، چ هاوسەر، چ باوك و دایك، چ خزم ودۆست، ڕێزی هەرهەموویان هەموویان بەرز بنرخێنن، چونکە:

بەدڵ وتم، کام شێواز دژوارە لە جیهاندا
هەناسەم لە خوێندا گەوزا و وتی: بەرزڕاگرتنی ئاشنایەتی!
پاشان لەزاری ئیمام سادقەوە وتمان:
باشترینی ئێوە ئەو کەسەیە کە ڕێزی ئەویتر لە پاشملە بپارێزێت!
ئینجا لەبارەی ڕێزی ئەندامانی جەستەوە بۆتان دواین ولەزاری ئیمام ڕەزاوە وتمان:
لە ڕۆژی ڕەستاخێزدا پرسیار لە ئەندامانی لاشەتان دەکرێت!
واتە ئێمە لەمەڕ ئەندامانی لاشەی خۆمان بەرپرسیارین:
لە کتێبی(تکایە مەبنە مەڕ) بۆیەکەمجار لەمەڕ(کارگێری هەست) لە زانستی دەرونزانی دا دواین ولەم کتێبەشدا لەمەڕ(کارگێڕی ئەندامانی لاشە) قسەمان کرد ولەزاری (بزرگی) ەوە وتمان:
بۆ لاشەی خۆتان کە ئامرازی گواستنەوەی ڕۆح وڕەوانی ئێوەیە ڕێز وحورمەت دابنێ!
بیسان ئاماژەیەکمان بەباسی ئەقڵ کرد، چونکە ئەقڵ، بناغەی ساز وکاری مرۆڤە و وتمان:
وشەی (ئەقڵ) و (نور)
هەریەکەیان ٤٩ جار لە قورئانی پیرۆزدا دوبارە بۆتەوە!
هۆکاری ئەمەی بۆچی ئەقڵ و نور لەتەك یەکدا هاتوون دەخەینە ئەستۆی خۆتان! پاشان بەگوتەی عەلی(ر.خ) وتمان: بیرکەرەوە تا بینا بیت!
پاشان لەبارەی حورمەتی چاوەکانەوە بەگوتەی (نوسەر) وتمان:
چەند باشە هەرشتێك حیجابێکی هەیە
وحیجابی چاو، نەزەر نەکردنە!
پاشان وتمان: چاو پەنجەرەی دڵە
کەواتە وریابن کە پەنجەرەی دڵی خۆتان بەڕوی شەیتاندا دەکەنەوە یا فریشتە؟
دواتر لەبارەی دوو فاکتەری گرنگ بۆ زمان قسەمان کرد:
* یەکەم کە بۆ زمان زۆر بەسودە، ئەویش (بێدەنگی)یە.
* دووەم کە بۆ زمان زۆر بەزیانە، ئەویش(درۆ)یە.
پاشان لە نەیشابورەوە عەتار بەهانامانەوە هات و وتی:
(بێدەنگی لە درۆو زەم واجبە، گەوجە ئەوەی کە حەزی لە زەمکردنە، پاك ڕاییگرە زمانت لە درۆو غەیبەت، تاوەکو زیانی لێنەکەوێت باوەڕت)
پاشان لەبارەی ئەندامەکانی دیکەی لاشە وەك دەست و پێ دواین و وتمان:
ئایا لەوکردەوانەی کە لەدەستەکانت کەوتۆتەوە، ئاسودەیت یا خەمبار یا تورە، بۆچی؟
داوەریمان بە خۆتان سپارد و وتمان:
ئێوە دەشێت وەلامێکی گونجاوتان پێبێت بۆ کەسێك ڕۆژانە لە ئاوێنەدا سەیری ئێوە دەکات!

پاشان له بارەی ڕێزی پارەوە قسەمان کرد کە پارەش ڕێزی تایبەتی خۆی هەیە، ڕێزێك بە بارتەقای بەرماڵێك! ئەگەر وردو قوڵ بیری لێبکەینەوە!

پاشان وتمان:

پارە پردی پەرینەوەیە لە خەرەندی نەگبەتیەوە بۆ گوڵستانی نیعەمت!

پارە خۆی لە خۆی دا خراپ نیە بەڵکو:

*یەکەم میکانیزمەکانی بەدەستهێنانی ڕەنگە خراپ بێت!

*دووەم ئەو ڕێگایانەی پارەیان تێدا خەرج دەکەیت!

و وتمان ئەگەر بە پارەی حەلاڵ، جیازی تازە بوکێکی نەدار دابین بکەیت، تێچووی نەشتەرگەری منداڵێکی هەژار بدەیت وئەگەر خەرجی خوێندنی خوێندکارێك دەستەبەر بکەیت باشە! بەلام ئەگەر لە ڕێی دابینکردنی جۆرەها کاری نەشیاو وبێبەندوباری دا کە وجودی مرۆڤ لەناودەبەن وژیانی خۆت وکەسانیتر وێران دەکەن خەرج بکرێت، خراپە!

کەواتە هەنوکە زانیمان کە:پارەی پاك ئەگەر لە ڕێی پاکەوە بەدەست بێت ولەڕێڕەوێکی پاکدا خەرج بکرێت،

واتە، دەرکەوتنی خوداوەند!

پاشان لە بارەی سوپاسکردن و سوپاسگوزاریەوە قسەمان کرد:

سوپاسگوزاربن، ئێمەش نازونیعمەتەکانتان بۆ زیاد دەکەین!

پاشان(جك کانفیلد) هات و وتی:

مۆراڵی سوپاس گوزارانەتان هەبێت تاوەکو ژیانتان لێوڕێژ بێت لە نیعمەت!

و پاشان باشترین شێوازی سوپاسگوزاریمان نیشان دان:

خوداوەند سەیری دەستەکانتان دەکات نەك لێوەکانتان!

پاشان لەبارەی نەخۆشیەوە بۆتان دواین وبەڵگەی زۆرمان لە پێشەنگانی ئاینە ئاسمانیەکان و زانایانی زانستی دەرونزانی هێنایەوە تا بۆتانی بسەلمێنین کە هۆکاری هەر نەخۆشیەك سەرەتا لە زەینی مرۆڤدا شێوە دەگرێت و فەرمودەیەکی پێغەمبەرمان هێنایەوە کە دەفەرموێت:

نەخۆشی، لە ئێوەو دەرمانیش هەر لە ئێوە!

و کاتێك(بزرگی) ئەم وتەیەی بیست گوتی:

خۆت شیفابە

لەدەرەوەی بونی خۆت بەدوای شیفادا مەگەڕێ!

پاشان لەزاری پسپۆرانی دەرونزانی بۆتان دواین:

نەخۆشی جەستە هێمای نەخۆشی ڕۆحە، و ڕۆحێکی تەندروست زۆربەی جار جەستەیەکی تەندروستی دەبێت!

پاشان(بزورگی)ش هات و وتی:
ئەوەی کردارو رەفتاری لە ئەندێشەیەکی ناپاك بناخێزێت، دەرد ومەینەتی بەدوادا دێت.
پاشان بەم ئەنجامە گەیشتین کە بۆ خۆدورگرتن لە نەخۆشی جەستە، سەرەتا پێویستە رۆحێکی ساغلەم و ئارامت هەبێت و بۆ هەبوونی رۆحێکی ئارام وتەندروستیش پێویستە دەستەو دامانی باوەڕبین.
لەم کاتەدا(د.ئەلکسیس کاریل) هات و وتی: **ئەو مرۆڤانەی کە نیایش دەکەن، خاوەن رۆحێکی شادو تەندروستن، لەو مرۆڤانەی کە هەرگیز نیایش ناکەن!**
پاشان لەبارەی یەکێك لە گرنگترین شێوازەکانی نیایش کە (نوێژ)ە و لەهەموو ئاینە ئاسمانیەکاندا بوونی هەیە دواین، و لەزاری ئەلکسیس کارلەوە دەربارەی بایەخی نوێژ- لە هەموو ئاینەکاندا- وتمان:
نوێژ، گفتوگۆی بونەوەرێکی زۆر بچوکە لەگەڵ زاتێکی زۆرزۆر مەزن!
پاشان پێشنیارمان کرد:
ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ خودا قسەبکەیت(نوێژ) بخوێنن!
و ئەگەر دەتانەوێت خودا قسەتان بۆ بکات (قورئان) بخوێنن!
دواجار، سەروکەللەی (ئەفلاتون) فەیلەسوفی یۆنانی دەرکەوت و وتی:
ئەگەر خوزیاری شیفای جەستەن
سەرەتا دەبێت زەینتان شیفابدەن
و بۆ شیفای زەینیش، دەبێت نیایش بکەن!
بێگومان ئێوە نیشانەکانی لاشەیەکی تەندروست دەزانن!
هەنوکە دەمانەوێت بزانین زەینێکی تەندروست چ تایبەتمەندیەکی هەیە؟
نیشانە رەفتاریەکانی زەینێکی نەخۆش:
١- ئێرەیی. ٢- رەخنەگرتنی بەردەوام لە خود.
٣-هەستکردن بە گوناه. ٤- قسەی نەرێنی کردن لەمەڕخود.
٥- دەستەوسان بوون لە دەربڕینی شوکرو سوپاسگوزاری.
٦- قبوڵ نەکردنی قسەی زارەکی.
٧- بایەخ نەدان بە پێویستیەکانی خود.
٨- پرسیارنەکردن لەبارەی خواستەکانی خود.
٩- خۆ بێبەش کردنی بێ هۆ لە ئاسایش و خۆشگوزەرانی.
١٠- دەستەوسانی لە دەربڕینی هەست وسۆز.
١١- بەراوردکردنی خود و ئەوانیتر.
١٢- زەم و بەنەرێنی باسکردنی ئەوانیتر.

هەنوكە ئەزمونێك!

١- ئەگەر لە دوانزە حاڵەتەکەی سەرەوە لانی زۆر دوو حاڵەتیان لە ئێوەدا بێت:
دەبێت بوترێت ئێوە لە دۆخێکی باشدان و لە نیعمەتی زەینێکی ئارام بەهرەمەندن بەلام هەولبدەن ئەم حاڵەتەش بە خوێندنەوە وکارکردن بە خوێندنەوەکانت نەهێڵێت.
٢- ئەگەر لەو دوانزە حاڵەتەی سەرەوە پێنج حاڵەتیان لە ئێوەداهەویە:
دەبێت بڵێین ئێوە لە مەرزی مرۆڤێکی ئاقڵ و غافڵ دا قەرارتان گرتووە بەلام مایەی نیگەرانی نیە، بەش بەبەشی ئەو حاڵەتانەی ئێوە دەگرێتەوە شی بکەنەوە، نرخ بۆ خۆتان دابنێن و هەرگیز خۆتان بەکەمتر لەوانیتر هەژمار مەکەن، بیر لەشکستەکانی خود مەکەرەوە، نەختێکیش بیر لە سەرکەوتنەکانت بکەرەوە، مەشق لەسەر هونەری گفتوگۆکردن بکە وهەستەکانی خۆت بە سانایی دەربڕە، ڕەنگە لەسەرەتادا کەمێك دژواربێت، دەتوانیت بۆ مەشقکردن ئاوێنە بەکاربێنیت، دڵنیابە کە سەرکەوتوو دەبیت!
٣- ئەگەر لە دوانزە حاڵەتەکەی سەرەوە، هەشت حاڵەتیان ئێوە دەگرێتەوە:
دەبێت بڵێین باروودۆخ زۆر خراپە و ئێوە تا نەخۆشخانەی دەروونی چەند هەنگاوێك زیاترتان نەماوە بەلام هێشتا ڕێگاچارە بوونی هەیە!

دەزانیت گرفتی سەرەکی ئێوە چیە؟

گرفتی سەرەکی ئێوە ئەمەیە کە بەتوندی بەدەست گرێی خۆبەکەمزانینەوە دەناڵێنن سەرباری ئەو هەموو توانا وبەرە وبەخششانەی کە هەتە، خۆت زۆر بە کەم دەزانیت!
هەرگیز وێنای ئەوە نەکەیت کە ئەوانیتر لە تۆ باشترن!
ئەگەر ئێرەیی دەبەیت و هەست بە گوناه دەکەیت وبەردەوام نەفرەت لەخۆت دەکەیت لەبەرئەمەیە کە تۆ ڕابردوی خۆت لەبیر ناکەیت و بەشێوەیەکی بەردەوام هەڵەکانی خۆت دەهێنیتەوە بەرچاوی خۆت.
ئەم گرنگەش بزانە: مرۆڤ تا هەڵە نەکات، گەشە ناکات!
ئەگەر لە هەڵەکانی خۆت فێربیت، ئەودەمە ڕابردو دەسبەرداری تۆ دەبێت، دەستەواژە دوپاتکراوەکان کە دارای وزەی پۆزەتیڤن بخوێنەوەو لەبەرخۆتەوە دوبارەیان بکەرەوە.
لەبیری مەکە: تۆ زۆر بەهێز، تاقانە و گەورەیت!
بەلام گرفتەکە لەوێدایە کە تا هەنوکە هیچ کەسێك ئەمەی بەتۆ نەوتووە، هەستەکانت بە نوسین لەدەفتەری بیرەوەریەکان وگفتوگۆکردن لەبەردەم ئاوێنە، بەیان بکە!
بروات هەبێت ئەگەر هیممەتێك بنوێنیت سەرکەوتو دەبیت!
پاشان لەبارەی زیانەکانی: کینە، تورەیی، ئێرەیی وهاوشێوەی ئەم هەستانە بۆتان دواین و لەزاری هەموو پێشینانی ئاینە ئاسمانیەکان و پسپۆرانی زانستی پزیشکی و دەرونزانی وتمان و وتیان:

هەرجۆرە هەستکردنێك بە توڕەیی، کینە، ئێرەیی و هاوشێوەکانی، لاشەی مرۆڤ بەرەو نەخۆشی پەلکێش دەکەن!

وپاشان عاریفی گەورە(ئەبولقاسم قوشەیری) کاتێك بیستی کە ئێمە لەبارەی ئێرەییەوە قسەدەکەین وتی:

خوداوەند، خراپەکانی حەرام کرد

ئاشکرا و شاراوە!

خراپەی دەرون، ئێرەیی یە!

لە کۆتایی قسەکانماندا بووین کە (بەرتراند راسل) هات و وتی:

بیرکردنەوەی دروست، گەورەترین شێوەی سەرفەرازیە وبێگومان تەندروستی وسەلامەتی جەستەی لێدەکەوێتەوە!

پاشان لەزاری زەردەشتەوە وتمان:

ئەوین و مەحەبەتی ڕاستەقینە وچاکەخوازی وخۆشویستن، سەلامەتی وتەندروستی دەئافەرێنن!

بەلام بەرلەمانە لەبارەی خڕبوونی گۆی زەوی قسەمان کرد و وتمان ئێمە کەشفێکی تازەمان کرد ودامان بەسەردەستی گالیلۆدا و ئەویش ئەمەیە کە:

(بۆچی گۆی زەوی خڕە؟)

وبەشێوەیەکی زۆر سادە وتمان بۆ ئەمەی هەرکارێك لە ئێمە بوەشێتەوە، چ گوفتار و چ کردار و چ خەیاڵ، زایەڵە ودەنگدانەوەی بۆلای خۆمان دەگەڕێتەوە.

دڵنیاین ئەگەر کەسێك تەنها لەم مەسەلەیە بگات.

ئیدی پێویستی بە هیچ ئاین و ئاینزایەك نیە! هەر ئەمە بەسە! ئەڵبەت ئەگەر تێبگات!

وئێوە هەنوکە تێگەیشتوون، کەواتە وریابن!

دواتر وتمان خۆش بە حاڵی ئەو کەسانەی کە کتێبەکەیان زۆر بەوردی خوێندەوە وکاریان پێکرد وژیانیان باشتر بووەو بەم جۆرە ئێمەش لە خۆشحاڵیدا گەیشتووینەتە ئەوپەڕی دنیا.

بەڕاست دەزانن کۆتایی دنیا لەکوێ یە؟ کەواتە باش گوێبگرن:

کۆتایی دونیا لە کوێ یە؟

* کۆتایی دونیا لە نیگای منداڵانەی ئێمەوە، لە باوەشگرتنی لەعابەیەك بوو کە چەندین مانگ لەو دیو جامخانەکەوە، تەماشامان دەکرد.

* کۆتایی دونیا بۆ خوێندکارێك، سەیرکردنی یەکەم نمرەی بیستە.

* کۆتایی دونیا بۆ دایکێکی دوگیانی چاوەڕوان، ئەو ساتەوەختەیە بۆ یەکەمجار کۆرپەکەی لە ئامێز دەگرێت و سەر گۆنای رادەموسێت.

* کۆتایی دونیا بۆ قوتابیەك، ئەو کاتەیە بەهۆی بارینی بەفرەوە قوتابخانەکەی دادەخرێت.

* کۆتایی دونیا بۆ کارمەندێك، ئەوکاتەیە خۆی لە شوێنی بەڕێوەبەرەکەیدا دەبینێتەوە کە پاڵی داوە بە کورسی سەرۆکایەتیەوە.
* کۆتایی دونیا بۆ موعتادێك، ئەودەمەیە هەموو مادە هۆشبەرەکانی دنیا بەیەکجار لەدەمارێکی خۆی دەدات.
* کۆتایی دونیا بۆ شاعیرێك، ئەوساتەیە دوای چەندین ڕۆژ دواین سەروای شیعرەکەی دەدۆزێتەوە.
* کۆتایی دونیا بۆ مامۆستایەك، کە قوتابیەکی دوێنێ ی خۆی بە لاوێکی سەرکەوتوو بە توانا دەبینێت.
* کۆتایی دونیا بۆ باوك و دایك، بیستنی هەواڵی سەرکەوتنی ڕۆڵەکەیانە و تەماشاکردنیەتی لە ڕۆژی هاوسەرگیری دا.
* کۆتایی دونیا بۆ هەتیوێك، بیستنی هەنگاوەکانی بابەیە و دوای ساتێك، لە باوەشی ئەودا ئۆقرەگرتن.
* کۆتایی دونیا بۆ هەژار، سفرەیەك نانی گەرمە.
* کۆتایی دونیا بۆ کچێکی نۆبوکی چاوەڕوان، دیتنی جیازیەکە کە ئەو چەندین مانگە چاوەڕێی بوو.
* کۆتایی دونیا بۆ نیگارکێشێك، چرکەساتێکە کە پاش چەندین مانگ، دوای تەواوکردن تابلۆکەی واژوو دەکات.

*** کۆتایی دونیا بۆ ئێمە، ئەو ساتەیە کە ئێوە پێمان دەڵێن:**
دنیای من بە خوێدنەوەی کتێبەکەی تۆ، گۆڕاو قەشەنگتر بوو.

* کۆتایی دونیا بۆ مەی خۆرێك، ئەودەمەیە کە حەوزی ماڵەکەی پڕ لە شەراب دەبینێت و ژێرئاوی تێدا دەکات.
* کۆتایی دونیا بۆ باوکمان، کۆتایی ژیانە بەبێ گوناه و ئەو کردەوانەیە کە پاش مردنی خۆی بەچاکە یادی بکەن.
* کۆتایی دونیا بۆ (کۆچکردوو)یەك ئەودەمە لەبەر قاپی بەهەشتدا چاوەڕێیە و سروشی ئاسمانی دەڵێت: (دەتوانی بچیتە ناو بەهەشتەوە !)

☐ بەراست کۆتایی دونیا بۆ ئێوە کوێیە ؟ بۆچی؟

....

پاشان لەمەڕ تاکە ڕێگای بێڕێزی کردن– کە زەمکردنە– بۆتان دواین و بەڵگەمان هێنایەوە کە:

چون رد و قبول همه در پرده غیب است زنهار کسی را نکنی عیب که عیب است

مادام قبوڵکردن و ڕەتکردنەوەی هەموان لە پشت پەردەی غەیبیەوەیە، زینهار تانەو تەشەر لەکەس نەدەیت کە نەنگیە

وە لەبارەی شکاندنی حورمەتی تەمەنەوە – کە گوناه کردنە _ وتمان و عەلی هات و وتی:

شەش شتە کە کەمەکەشی هەر زۆرە:

* خەو * ئاگر * دوژمن
* هەژاری * نەخۆشی * گوناه

پاشان پارێزکردن لە گوناهمان لە چوارچێوەی چیرۆکێکدا بۆ گێرانەوە:

(چیرۆکی خۆپارێزی لە گوناه)

رۆژێك کوڕەکەی لوقمان پرسیاری لە باوکی کرد:(بۆ خۆپارستن لە گوناە چیبکەم؟)

لوقمان وتی: کوڕی شیرینم، هەرگیز خۆت لە گوناە مەپارێزە! و تا دەتوانی گوناە بکە!

بەلام لە جێیەکدا گوناە بکە کە خودای لێنەبێت!

و (خولجەی شیران) خۆپاراستن لە گوناه بە خزمەت نەکردن بەجەستە دەزانێت:

دل به امید روی او همدم جان نمی شود   جان به هوای کوی او خدمت تن نمی کند

(دلم بە ئومێدی دیتنی ڕوی ئەو هاودەمی گیان ناکات و گیانیش لەئارەزوی گەیشتن بەئەو بایەخ بە جەستە نادات، واتە دڵ و گیانم ئارەزوی دیداری تۆیانە)

بەلام لە بیرتان نەچێت کە: بێئاگاییش، بەجۆرێك لە گوناه هەژمار دەکرێت!

عاریفەکان، بێئاگایی(غەفلەت) بە گوناهی دڵ نادەبەن و (خواجە عەبدوڵلا ئەنصاری) لەبارەی خەوی دڵەوە دەڵێت: **چەند خراپە ئەوەی کە چاوی بێداربێت و دڵی بخەوێت!**

چەند باشە ، ئەوەی کە چاوی بخەوێت و دڵی بێداربێت!

بێگومان، ئەودەمەی ئێمە لە خەوی بێئاگایی دا دەیگوزەرێنین دوچاری گوناه دەبین و نازانین کە،

به یك کار خطا انسان بود یك عمر در زحمت   چرا عاقل کند کاری که باز ارد پشیمانی

(بە کردەوەیەکی هەڵە مرۆڤ تەمەنێك دەکەوێتە زەحمەت، ئاقڵ بۆچی کارێك بکات کە پەشیمانی بەدوادا بێت)

و(مەولەوی) ش بۆ پەسەندکردنی وتەکەی ئێمە دەڵێت:

مه فشاند نور سگ عو عو کند   هر کسی بر طینت خود می تند

(مانگ ڕوناکی دەبەخشێتەوە و سەگ حەپە حەپ دەکات، هەرکەسێك لەسەر سرەشتی خۆی بالا دەکات)

و پاشان بۆ دەرککردنی چاکە و خراپە چوینە خەڵوەتەکەی ئەفلاتون و قوتابیەکانی...

ڕۆژێك ئەفلاتون لە کۆڕی قوتابیەکانیدا دانیشتبوو یەکێك پرسیاری کرد:

مامۆستای دانا، چاکە وخراپە چیە؟

ئەفلاتوون وتی: ئەگەر لە چاکە دا ئازار بچەژیت، ئازار نامێنێت و چاکە دەمێنێت و ئەگەر لە خراپەدا چێژ وەربگریت، چێژ نامێنێت و خراپەکەی دەمێنێت!

پاشان بەمەبەستی چاکەکردن و دورکەوتنەوە لە گوناه ، ڕومان لە نزاو پارانەوە کرد و چوینە خزمەت(خواجە عەبدوڵلای ئەنصاری) و ئەو پێی وتین:

ذكر، نه همی انست كه بر لب داری ذكر حقيقی ان است كه در ميان جان داری!

(زیکر هەمووی ئەوە نیە کە لەسەر لێوەکانتە، زیکری ڕاستەقینە ئەوەیە کە لە دڵ و گیانتدایە)

پاشان(د.ئەلکسیس کارل) دوای بیستنی یاد و نزای ڕاستەقینە لە خواجە عەبدوڵڵای ئەنصاری لەبارەی نیایشەوە وتی:

ئەو مرۆڤانەی لەشەورۆژێکدا چەند ساتێك بە نیایش بەسەردەبەن،

لە زۆرێك لە دڵەڕاوکێ و ترس و بیمەکان ڕزگاریان بووە،

لە بنەڕەتدا لە قەمچ و پێچەکانی ژیاندا سەرکەوتوو تر کاردەکەن!

پاشان فێربووین:

ئەوەی خوا بە ئێمەی بدات نیعمەتە

و ئەوەشی نەبەخشێت، (حیکمەتە)!

(لویز هی)دەڵێت:

کاتێك دەرگایەك بە ڕوماندا دادەخرێت

تا ئەودەمەی خودا قاپیەکی تر دەکاتەوە

زۆر بە گرانی لێمان دەڕوات

و ئەم قۆناغەش قۆناغی قەیرانە

کە ئەگەر بتوانین ئەو کاتە بەباشی دەرببەین

بێگومان سەرکەوتن بۆ ئێمە دەبێت!

و ئێمە بۆ ئەوەی ئێوە بتوانن ئەم ساتە قەیراناویانە بە چاکی تێپەڕێنن دەڵێین:

بەوچەشنە نامێنێت و بەم چەشنەش نامێنێتەوە!

هەنوکە بۆ بۆ نزیك بوونەوە لە خوداوەند دەڵێین:

(چیرۆکی ڕێگایەك)

ڕۆژێك(ئەبوسەعید ئەبولخەیر) لە کۆڕێکدا دانیشتبوو، پیاوێك پرسیاری لێکرد:

(مامۆستا مەودای نێوان خەڵك تا خودا چەندە؟)

مامۆستا وتی:(بە ئەندازەی گەردەکانی هەموو بونەوەرەکان، ڕێگایە بۆگەیشتن بە خودا، بەلام هیچ ڕێگایەك نزیکتر و باشتر و سوکتر نیە لەوەی کە ئاسودەیی بەکەسێك بگەیەنیت، ئێمە بەم ڕێگایەدا ڕۆشتین و مۆچیاری هەموانیش دەکەین ئەم ڕێیە بگرن!)

بەلام لە باسی پێشودا، لەمەڕ سەرکەوتن لە ژیاندا بۆتان دواین، هەنوکە دەمانەوێت لەبارەی سەرنەکەوتن لە ژیاندا قسەتان بۆ بکەین!

سەرسام مەبن! ئێمە بەهەمان شێوە کە فاکتەرەکانی سەرکەوتن دەزانین، دەبێت فاکتەرەکانی سەرنەکەوتنیش بزانین!

دەروونزانی بەناوبانگ(دانا کوپەر) دەڵێت:

بۆ سەرنەکەوتن لە ژیاندا تەنها کارێك ئەنجام بدەن(ڕازیکردنی هەموان)

بە بۆچونی ئێوە گوێگرتن بۆ قسەی کەسانیتر کارێکی دروستە؟

مەلا نەسرەدین وەلامتان دەداتەوە گوێبگرن:

(ئەمان لە قسەی خەڵك!)

ڕۆژێك مەلا نەسرەدین مۆچیاری کوڕەکەی دەکرد و دەیوت:

(کوڕم هەرگیز بایەخ بە قسەی خەڵك مەدە! ئامانجت لە ژیاندا دیاری بکە و لە پێناوی دا هەوڵبدە بەبێ ئەوەی گرنگی بەقسەو بۆچونی ئەوان بدەیت!)

پاشان بۆ سەلماندنی ئەم بابەتە، لەگەڵ کوڕەکەی و گوێدرێژەکەی بەرەو بیابان بەڕێکەوت.

سەرەتا مەلا سواری گوێدرێژ بوو هەوسارەکەی دا بەدەست کوڕەکەیەوە.

کە گەیشتنە یەکەم ئاوایی خەڵك بە پەژارەوە وتیان:

(چەند باوکێکی بێ بەزەییە، خۆی سواری ولاخەو کوڕەکەی بە پێی پیادە!)

مەلا درێژەی بە ڕێگای خۆی دا و ئەمجارە کوڕەکەی سوار کرد و خۆی ڕەشمەکەی گرت و کە گەیشتە ئاوایی دواتر خەڵك بە حیرەتەوە وتیان:

(چەند کوڕێکی بێ ئەدەبە، خۆی سول=اری ولاخەو باوکە پیرەکەی پیادە!)

مەلا بەردەوام بوو، ئەمجارە خۆی و کوڕەکەی سواری گوێدرێژ بوون، کاتێك گەیشتنە ئاواییەکی تر خەڵك بە تەشەرەوە وتیان:

(چەند کەسانێکی دڵ ڕەقن، دوو کەس سواری گوێدرێژێك بوون!)

مەلا بەبیستنی ئەم قسانە هەمدیس درێژەی بەڕێی خۆی دا و بۆئەوەی قسەکەی خۆی بۆ کوڕەکەی بسەلمێنێت ئەمجارە هەردوکیان بەپێی پیادە کەوتنە ڕێ و تەنها ڕەشمەی ولاخەکەیان گرتبوو.

وەختێك گەیشتنە ئاوایی دواتر خەڵکی دایانە قاقای پێکەنین و وتیان:

(چەند کەسانێکی گەوجن! هەردوکیان بە پیادە دەڕۆن و ولاخەکەیان بەدوای خۆیاندا کێش دەکەن!)

کەواتە پێشنیار دەکەین کە بەبێ گوێدانە بۆچونی خەڵکی ڕەشۆکی، هەموو شتێك سەبارەت بە خودا لە پێوەندانگ بدەن و تەنها ئەو بکەنە پێوەرو تەرازوی کارەکانتان!

چونکە عاریفی گەورە(ئیبن سەمماك) لەبارەی ئەم خەڵکەوە دەڵێت:

(بەرلەمە، خەڵك دەوایەك بوون کە بەوان شیفایان بۆ دەهات، هەنوکە هەموویان بوون بەدەردێك کە دەرمانی نیە!)

بەلام سەیرە ئێمە هەمووماں لە خوا دەخوازین کە خەم و نیگەرانیەکانمان لێ دوربخاتەوە بەلام(شەریعەتی) بە پێچەوانەی زۆربەی مرۆڤەکانەوە لە خوا دەخوازێت:

خوایەگیان!

دڵەڕاوکێ مەزنەکان

خەمە شکۆدارو حیرەتە گەورەکان

بە ڕۆحم عەتاکە!

و چێژەکان بەبەندە بچوکەکانت ببەخشە

و ئازارە گەورەکان بەسەر گیانما بڕژە!

باشە، ئەمەش جۆرێك لە نیایشە، هیوادارم من و ئێوەش بگەینە قۆناغێك کە ئەم جۆرە نیایشە بە گیان و دڵ دەرك بکەین!

قسە لەبارەی نیایشەوە کرا(نوسەر) دەڵێت:

نیایش هەروەك لێدانی ڤاکسینێکی خەوهێنەری بێدارکەرەوەیە بە رۆح!

بەلام هەنوکە لە پای میمبەرەکەی(خواجە عەبدوڵلای ئەنساری) دادەنیشین تاوەکو گوێڕادێرین ئەو بە چ شێوەیەك نیایشی خودا دەکات؟ گوێبگرن:

هەر شادیەك بەبێ تۆیە، خەمە

هەر مەنزڵێك کە نەلەڕێی تۆدایە، زیندانە

هەردڵێك کە نەخوازیاری تۆیە، وێرانە

دەمێك لەگەڵ تۆ بەدوو جیهان هەرزانە

دیدارێك لە تۆ

بەسەد هەزار گیان، خۆڕاییە

سەد گیان نایکات

ئەوەی بۆنی ویصاڵی تۆ دەیکات

پاشان پێشنیارمان بۆ دەکات:

ئەگەر تۆ خۆت بناسیایە

لە شادی و خۆشی دوردەکەوتیتەوە

ئەگەر هاودەمی خۆت دیتەوە

لەهەردو جیهان دادەبڕییت!

باشە، دیسان ئاواتە خوازین کە بگەینە قۆناغێك لە دەرك کردن کە وەك ئەنصاری نیایش بکەین!

بەلام لە کۆتایی قسەکانی خۆماندا سەیرێکی مردنمان کرد و وتمان:

مەرگ، بەرلەوەی وێنای بکەیت، ڕودەدات!

و پێغەمبەری ڕێزدار(د.خ) لە ناکاوبوونی مەرگ بەمجۆرە وەسفدەکات:

مەرگ، لەڕەگی بناگوێ لە ئێوە نزیکترە!

پاشان بۆ پەسەندکردنی فەرمودەکەی پێغەمبەر(د.خ) بەڵگەمان هێنا:

جهان جام و فلك ساقي اجل مي   خلايق باده نوشي مجلس وي

خلاص نيست هيچ كس را   ازين جام و ازين ساقي و ازين مي

(جیهان جام و فەلەك ساقی و ئەجەل مەیە، خەڵکان بادەنۆشی کۆڕەکەی ئەو قوتاربونی نیە هیچ کەس، لەئەم جام و لەئەم ساقی و لەم مەیە)

وپاشان هۆشداریمان دا:

گرگ اجل يكايك از ين گله مي برد   اين گله بين كه چه اسوده‌مي چرد

(گورگی ئەجەل یەکبەیەك لەم گەلەیە دەبات، بڕوانە ئەم گەلە چ ئاسودە دەلەوەڕێت)

وەنوکە ئێمە هەرچی لە تواناماندا بوو خستمانە سەر سینەی سپی کاغەز، هەرچیەك لە تواناماندا بوو! وەك ئەو هەژارە، پێکەوە بەسەرهاتەکەی دەخوێنینە:

(چیرۆکی سەرما)

زستانێکی سارد بوو، پادشایەك چاوی بەهەژارێك کەوت و بەحیرەتەوە وتی: تۆ بەم تاقەکراسەوە لەم سەرما تاقەت پڕوکێنەدا چی دەکەیت؟ کەمن بەم هەموو پۆشاکەوە دەلەرزم!

هەژار وتی: (جەنابی پاشا تۆش هەروەك من بکە تانەلەرزی)

پادشا وتی: مەگەر تۆ چیت کردووە؟

هەژار وتی: هەرچیەکم هەبوو هەموویم لەبەرکردووە!

وبەڕاستی ئێمەش وەك ئەو هەژارە کە هەرچیەکی هەبوو لەبەری کردبوو، هەرچیەك لە هەمبانەکەماندا بوو بۆمان هێنان!

وئومێدەوارم بە گوتەکەی(عەباس فەرخی) کە دەڵێت:

نوسراو بە خامەی ئەشق و جەوهەری ئەشك چ گیانانێك گڕ تێبەردەدات؟!

ئەمێستا بەو زانیاریانەی کە زانیت، بیانومان بڕین و ئیدی هیچ پۆزشێك لە ئێوە قبوڵ ناکرێت!

بەواتایەکی تر: ئێمە (نەی) مان ژەنی و ئێوەش...

باشترە ئەم داستانەی خوارەوە پێکەوە بخوێنینەوە:

(چیرۆکی نەی ژەنینی کورشی گەورە)

دەڵێن، کاتێك کورش گەیشتە دەسەلات ولاتی یۆنان جەنگی لەدژی ئەو بەرپاکرد، کورش داوای لە یۆنانیەکان کرد دەسبەرداربن و جەنگ نەکەن، بەلام بەردەوام دەوڵەتی یۆنان گێچەڵی دەکرد و بەئاشتی قایل نەبوو.

پاش ماوەیەك کورش سوپایەکی سازدا و خۆی بۆ جەنگ لەگەل یۆنان ئامادەکرد.

پاشان لەلایەن یۆنانەوە نێردەیەك هاتە لای کورش تا داوای ئاشتی بکەن.

كورش چیرۆکێکی بۆ نێردەکەی یۆنان گێڕایەوەو وتی:

(ڕۆژگارێك نەی ژەنێك بوو لەبەر خۆیەوە بیری دەکردەوە: ئێستا دەچم بۆ ڕۆخی دەریا و نەی دەژەنم تاوەکو ماسیەکانی دەریا بێنە دەرەوەو بە نەیەکەی من سەمابکەن، پاشان من ئەوان دەگرم، ئەودەمە چوو بۆ کەناری دەریا ودەستی بەنەی ژەنین کرد، بەلام هیچ هەوالێك لە ماسیەکان نەبوو- نەی ژەن ماوەیەکی زۆر ئەم کارەی کرد بەلام دیسان هیچ هەوالێك لە ماسیەکان نەبوو، ئەودەمە نەی ژەن، تۆڕی خستە دەریا و ژمارەیەك ماسی پێوەبوون، ماسیەکان کە گەیشتنە کەناری دەریا و لەناو تۆڕەکەدا کەوتنە هەڵبەزو دابەز و هەڵقونکێ.

نەی ژەنی ماسیگر وتی: ئێستا ئیدی درەنگە، من دەبێت ئەودەمەی نەیم دەژەنی سەماتان بکردایە، هەنوکە دێرە !)

کورش درێژەی دایە((ئێستا من ئەو ماسی گرەم و ئێوەش ئەو ماسیانە !)

پاشان هێرشی بۆ سەر یۆنان دەست پێکرد و شکاندنی !

پاشان عاریفەکان دوای چەندین سەدە هاواریان کرد:

دوو کەس ڕەنجی بێهودەیان کێشاو هەوڵی بێسودیان دا:

*** یەکەم ئەوەی پاشەکەوتی کرد و نەیخوارد ! * ئەویتر، ئەوەی کەفێربوو کاری پێنەکرد !**

سەبارەت بەوەی کە هەڵیگرت و نەیخوارد ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

نیوەشەوێك پیاوێك لەگەڵ خزمەتکارەکەیدا بەناو باخە خورماکەیدا تێدەپەڕین.

پیاوەکە بە خزمەتکارەکەی کە فانۆسێکی بۆ ڕوناکی ڕێ بەدەستەوە بوو وت: دوای مردنم خورماکانی ئەو دارخورمایانەی کە لە لێواری جۆگەکەدان لە نێوان خەڵکی گوندەکەی سەرەوەدا دابەش بکە !

خزمەتکار وتی:(بەچاوان !)

پیاوەکە وتی: خورماکانی ئەو دارخورمایانەی کە بەتەواوی پێگەیشتووە لە نێوان خەڵکی گوندەکەی خۆمان– لەپاش مەرگم _ دابەش بکە !)

خزمەتکار وتی:(بەچاوان !)

پیاوەکە بەهەمان شێوە کە قسەی دەکرد لە تاریکی شەودا بەئەستەم هەنگاوی هەڵدەگرت و چەند جارێك خەریك بوو بکەوێت، لە ئاکامدا بە سەرسامیەوە بە خزمەتکارەکەی وت: تۆ کە چرات بەدەستەوەیە بۆچی لەپشت سەری منەوە دەجوڵێیت؟ تۆ پێویستە لە پێشی منەوە بێت تا ڕێگاکە لە چاڵ جیابکەمەوە !)

خزمەتکار کە پیاوێکی دنیادیدە ودانا بوو وتی:

(قوربان خەریکم کارەکەی تۆ ئەنجام دەدەم !)

پیاوەکە چەند خولەکێك بیری لە قسەکانی خزمەتکارەکەی کردەوە و پاشان دەستێکی خستە سەرشانی و وتی:

(ئافەرین بۆ تۆ کە پەندێکی گەورەت بەمن دا!)

بەلام هەموو ئەم بابەتانەمان بۆ وتن تا بەڵکو ئێوەش لە زەمینەی (خۆناسین) ببنە پسپۆڕ! وتمان لەیەك زەمینەدا، نەك پسپۆڕی لە هەموو کارێکدا!

کە ئەوەدەمە دەبنە، نیمچە پسپۆڕ! واتە...

کۆتایی گفتوگۆکەمانە بە حەیفمان زانی کە لەبارەی ئەم مەسەلە زۆر گرنگە نەدوێین! هەنوکە لە ئێوە دەپرسین:

(ئایا ئێوە نیمچە پسپۆڕێکن؟!)

زۆر سادە و سانا دەتوانیت لەبارەی زۆر مەسەلەوە داوەری بکەیت و قسە بکەیت، تەنها تەختێك گوساغی و یا گەوجێتی دەوێت!

(نیمچە پسپۆڕێکی نەناسراو)

تکایە بێنەکەن!

لە رۆژگارێکدا دەژین کە هەموو شتێك بەتەواوی بۆتە پسپۆڕی!

بۆنمونە پزیشکێکی پسپۆڕی دڵ بە هیچ جۆرێك لەبارەی نەخۆشی مێشك یا چاو رای خۆی دەرنابڕێت!

پسپۆڕێکی هاردوێری کۆمپیتەر هەرگیز لەبارەی سۆفت وێر راشکاوانە رای خۆی دەرنابڕێت!

پسپۆڕێکی زانستی فیزیا هەرگیز لەبارەی کار و کاردانەوە کیمیاییەکان بۆچونی خۆی دەرنابڕێت!

بەلام ئێستا گوێبگرن لە زۆری گلەیی نیمچە پسپۆڕەکانی ئەمڕۆی ئێمە:

ئەگەر لە کۆمەڵێکدا بڵێیت: چەند رۆژێکە سەرم ئێش دەکات!

کەسێك_ بەهەمان شێوە کە خەریکی خەیارخواردنە _ دەڵێت: ((لەسەدا سەد میگرنت هەیە!)

کەسی دوایی _ کەخەریکی توێکڵ گرتنەوەی پرتەقاڵە_ دەڵێت: (پێدەچێت نیشانەی لوی مێشك بێت!)

ئەگەربڵێیت چەند رۆژێکە :(کە ئازاری گەدەم هەیە!)

یەکێك دەڵێت: رەنگە لوی ریخۆڵەت هەبێت، پێویستە ماوەیەك کاڵ خۆری بکەیت!)

ئەویتر دەڵێت:(نیشانەی هەمۆرۆبید(بواسیر)ە، ئاوی نەعنا بخۆ!)

سەیر ئەمەیە کە بە زوترین کات، هەم نەخۆشیەکەت دەسنیشان دەکەن و لەهەمان کاتیشدا رەچەتەی چارەسەرت بۆ دەنوسن!

▫ خاڵێکی گرنگ! بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی کۆتایی و براوە، ئەم پشکنینانەمان بەشێوەیەکی پراکتیکی ئەنجامدا!

ئێستا تاقیکردنەوەی دوایی...

لەسەرچوار رێیانێك بوەستە و لەخۆتەوە ناوی شەقامێك بڵێ بۆ نمونە(شنروێ) و پێش وەخت دڵنیابەرەوە کە لەوێ تا دوری دە کیلۆمەتر شەقام یا کوچەیەك بەوناوە بوونی نیە.

ئێستا لە یەکەمین ڕێبوار بپرسە: (ببورە شەقامی شنرویَ لە کوێیە؟)
ڕێبوار کەمێك بیردەکاتەوەو سەری دادەخات و و نوکی پەنجەکانی دەکێشێت بەلاتەنیشتی سەری دا تاوەکو بەرپرسی ئەرشیفی ئەویَ بە ئاگابێتەوە و دوای چەند ساتێك دەڵێت:
(شەقامی دووەم دەستی ڕاست بۆ سەرەوە!)
ئێستا لە کەسی دواتر بپرسە: ببورە ئێوە دەزانن شەقامی شنرویَ لە کوێوەیە؟
وەك ژەنەراڵێکی سەربازی سەری قنج و قیت بەرزڕادەگرێت و چاوەکانی زوشت دەکاتەوەو پێڵووەکانی دێنێتەوە یەك و دەڵێت: (شەقامی چوارەم دەستی چەپ بەرەو خوار!)
هەنوکە لەکەسی سێیەم پرسیاربکە: زەحمەت نەبیَ شەقامی شنرویَ لە کوێیە؟
بەسەرسامیەوە سەیرێکی دەوروبەری خۆی دەکات و دەڵێت:
(سەیرە هەردوێنیَ بوو لەویَ بووم، هەر بەم ناوەدایە!)
لە پڕ چاوەکانی دەدرەوشێتەوەو دەڵێت:
((بەڵیَ! بەڵیَ! ئا ئەم فولکەیەی پێشەوە، دەستی چەپ یەك شەقامە، کە کۆتاییەکەی گوڵفرشیەکە، ئەویَ شەقامی شنرویَ!)یە.
ئەگەر تۆ ئەم کارە هەشتی بەیانی تا کاتژمێر هەشتی شەو ئەنجام بدەیت، وەك ئەڵقە و فیلمە سینەمایی یە دوبارە بێزارکەرەکانی تەلەفزیۆن، ئەم دیمەنانە بۆ چەندەها جار لە پێش چاوتان دوبارە دەبێتەوە!
بابەتێکی سەرنج ڕاکێش! کەسێکت دەست ناکەوێت زۆر ڕون و ڕاشکاوانە بەیەك وشە بڵێت:(نازانم!) تاقیکردنەوەی دواتر...
ئۆتۆمبیلەکەت لە قەراغی شەقامەکەدا بوەستێنەو بەجۆرێك دەستکاری بکە ئیش نەکات، پاشان بۆنیدەکەی هەڵدەرەوە وای پیشان بدە کە بزوێنەرەکەی ئیش ناکات و لەکار کەوتووە!
دوای چەند خولەکێك...
یەکێك لە پسپۆرە بەئەزمونەکانی ژەنەراڵ مۆتۆرز لە ئەمریکا، لە ئێوە نزیك دەبێتەوە و دەڵێت: (تۆ برۆ پشتی سوکانەکەو سولف لێبدە!)
پاشان سەری دەکات بەناوی بزوێنەرەکەدا و کلکە قنەی دەدات و پاش چەند خولەکێك دوای ئەوەی تۆ دەجار سولفت لێدا بەسەرسامیەوە دەڵێت:
(بزوێنەرەکە کێشەی نیە تەنها بەنزینی پێناگات!) و دەڕوات.
کەسی دوایی...
بەتاسەیەکی زۆرەوە لە ئێوە نزیك دەبێتەو دەڵێت:(ئیش ناکات؟)پاشان دەست دەکات بە کردنەوە و بەستنی برغووە بەردەستەکانی بزوێنەرەکە و بەئێوە دەڵێت: (سولف لێبدەن)
نیو کاتژمێر دواتر...

دوای سی یا چل جار سولف لێدان پسپۆڕی ناوبراو کە ئیدی حاڵەتی تاسەمەندی پێوەدیارنیە لەبەرخۆیەوە دەڵێت:(کارەبای پێناگات! هەموو شتێکی تەواوە! دەبێت باتریەکەی بگۆڕیت!)
کەسی دوایی...
وەك داهێنەری یەکەمین بزوێنەری ئۆتۆمبیل، لێتان نزیك دەبێتەوە و دەڵێت:(سولف ناگیرێت! رێك وەك سەیارەکەی خۆم، منیش لەمەم هەبوو، زۆر عەزیەتی دام، هەرچەند خۆم بزوێنەرەکەم دەکردەوەو دەمبەستەوە بەلام ناچار بووم بیفرۆشم) پاشان بە متمانەیەکی زۆرەوە دەڵێت:(برۆ دانیشە هەرکاتێك وتم، سولف لێبدەو پێ بنێ بەکلاجەکەدا تا کۆتایی!)
نیو کاتژمێر دواتر...
ئێوە نزیکەی دە یا بیست جار کلاجت کردووەو سولفت لێداوە!
پسپۆڕی ناوبراو کە ئێستا بە تۆلپەلێك کلێنس ناو ئۆتۆمبیلەکەی ئێوە پاك دەکاتەوە دەڵێت:
(ئەم بزوێنەرە هەر ئەمەیە، سندوقی گێڕەکەی خراپ بووەو دەبێت بیگۆڕیت!)
(کۆتایی ئەم شەقامە فیتەرێکی لێیە برۆ لەوێ کارەکەت بەڕێ بخە!)
پاشان بە زەردەخەنەیەکی سەرکەوتووانە خودا حافیزیتان لێدەکات و بەدەم ڕێ وە بەدەنگی بەرز دەڵێت((لەبیرت نەچێ! حەتمەن ئۆتۆمبیلەکەت بگۆڕیت! من کە خۆم فیتەربووم دیقم کرد بەدەستیەوە، خواحافیز!))
و ئەم چیرۆکە تاهەر کاتێك تۆ لەوێ دا بوەستیت درێژە دەکێشێت، کاتێك دێیتەوە سەرخۆت دەڕوانیت بزوێنەرەکەت شتێکی وای نەماوە هێندە کە دەسکاریان کردووە، ئێستا هەر بە جدی پێویستی بە چاککردنەوەیەکی بنەڕەتی هەیە!
تاقیکردنەوەی دوایی...
تا ئێستا بەرمەبنای شتە دیداری و بەرجەستەکان تاقیکردنەوەمان کرد و بۆمان دەرکەوت کە خەڵکی پسپۆڕی ئێمە، لەبارەی شتانێك کە نایزانن زۆر پسپۆڕانە قسەدەکەن، ئێستا هەنگاوێك واوەتر دەڕۆین و دەمانەوێت بزانین ئایا ئەم کەسانە سەبارەت بە شتانێك کە تەنانەت توانای دیتنی ئەوانیشیان نیە بۆچونی خۆیان دەردەبڕن؟
ئێستا لەگەڵ یەکێك لە دۆستەکانت، لەتەنیشت شۆستەکەو نزیك چوار ڕێیانەکە بوەستن و بە نیگایەکی کراوەو چاوێکی گردەوە سەیری ئاسمان بکەن_ بە خاڵێکی وەهمی_ پاشان بە حیرەتەوە بڵێن:(ئەمە چیە کە خەریکە دەجوڵێت؟ زۆر سەیرە! خێراییەکی سەیری هەیە!)
دوای چەند خولەکێك...
یەکەم پسپۆڕی کاروباری فەزایی(ئاژانسی ناسا) دێتە پاڵ ئێوە!
دەستی خۆی وەك چەتر دەخاتە سەر تەوێڵی، دەمی خۆی وەك ئەشکەوتێك بەمەبەستی ناساندنی ئەنە فڕیوەکە بەکراوەیی دەهێڵێتەوەو دوای چەند ساتێك وەك دۆزەرەوە مەزنەکان دەڵێت:

(ئەمە کەشتی نیە، فڕۆکەی وێنە گرتن و سیخوڕیی ئەمریکایە! سەگبابانە لە زۆرێک لە پێشکەوتنە خێراکانی ئێمە لە هەموو بوارێکدا نارەحەتن، نەیانتوانی لەوەبگەن کە ئێمە چۆن ڕەگ و ڕیشەی هەژاری و نەخوێندەواری و خوگرتن بە مادە هۆشبەرەکانمان لە ماوەی پەنجا ساڵ دا لە بن دەرهێنا! ئێستا هاتوون لەسەرەوە وێنە بگرن!)
پاشان بە هەمان قیافەی پێشووەوە چاو دەبڕێتە ئاسمان!
پسپۆڕی دواتر...
ئەویش هەروەک ئەوەی پێشوو شتێک بەدەست دەگرێت بە تەوێڵیەوە تا دەتوانێت دەمی دادەچەقێنێت و چاو دەبڕێتە خاڵێکی وەهمی و دوای چەند ساتێک ڕاشکاوانە دەڵێت:
(ئەمە کەشتی بونەوەرە ئاسمانیەکانە، من پێرێ شەو کە لەسەر جادەی خێرا بووم یەکێکیانم بینی لە بیاباندا دەنیشتەوە!)
پسپۆڕێکی تر...
بەسەیرکردنێک دەڵێت:(نەخێر کاکە، کەشتی چیە؟ ئەمە فڕۆکەی خۆمانە! هەر ئەو فڕۆکەیەی کە بەمدواییانە دروستمان کرد و هیچ وڵاتێک نەیتوانیوە هاوشێوەی دروست بکات! ئەمە فڕۆکەی تایبەتی کۆنترۆلکردنی سنورەکانە و کاتێک دەچێتە کەشکەشانی فەلەک هەموو نەخشەی سنوروکان دەکەوێتە سەر شاشەی مانیتۆرەکەی، تەنانەت ئۆتۆمبیلێک و پاسکیلێک ناتوانێت لە سنور بپەڕێتەوە!
نیو کاتژمێر دواتر...
ئێوە سەیرێکی پشت سەری خۆتان دەکەن و بە سەرسامیەوە دەبینی کە ئاپۆڕایەکی زۆری پشکنەران و پسپۆڕانی بواری فەزایی لە پشت سەری ئێوەوە وەستاون لە بارەی خاڵە وەهمیەکەی ئێوەوە، ئەوپەڕی باس و خواسی زانستی و فیزیایی دەکەن و ئێوەش لەناخی دڵەوە قاقا پێدەکەنن و ساتێک لەبەرخۆتانەوە دەڵێن:(مەبادا هەر بەڕاستی شتێک بوبێت! وەک هەستەکەی مەلای مەشهور.

((چیرۆکی میوانی حاکم))

ڕۆژێك مەلای مەشهور بە دۆستێکی دەڵێت:(ئەم خەڵکە هەرچی بڵێیت قبوڵی دەکەن)
و بۆ پەسەندکردنی قسەکەی خۆی دێتە سەنتەری شارو هاوار دەکات:
(هۆ خەڵکینە، ئەمرۆ حاکم میوانداری سازدەکات و خواردن بە هەموان دەدات))
چەند خولەکێك دواتر، خەڵکە بە قابلەمەوە بەهەڵەداوان بەرەو ماڵی حاکم دەڕۆن!
مەلای مەشهور چەند ساتێك سەیری ئەم دیمەنە دەکات و پاشان بە دەستە پاچەییەوە کاسەیەك دەگرێت بەدەستەوەو بەرەو کۆشك ڕادەکات.
هاوڕێکەی بەسەرسامیەوە دەپرسێت:

(مەلا تۆ بۆکوێ دەڕۆیت؟) ئەم درۆیە خۆت کردت!)
مەلای مەشهور دەڵێت:(ئەگەر ڕاست بوو چی؟)
باشە، ئێستا خەندەیەکی تاڵ لەسەر لێوەکانی ئێوە دەنیشێت و دیسان سەیرێکی ئاپۆراکە دەکەیت و بەخۆت دەڵێیت:
(کێ دەڵێت وانیە؟ ڕەنگە لە ڕاستیدا کەشتیەك، فڕۆکەیەك، شتێك بێت!)
ئێستا ئەم تاقیکردنەوانە لە کۆڕی خزمان و دۆستانی خۆتدا دەتوانیت ئەنجام بدەیت بۆنمونە: لەبارەی کاتژمێر، بیناسازی، بازرگانی ناوخۆیی، دەرەکی، کاروباری سیاسی، فیلمە کوردی و بیانیەکان، کتێب و کتێب خوێندنەوە، موزیك و...
و خاترجەم بە هەرچیەك بڵێیت، گروپێك هەن کە لەهەموو ئەم حاڵەتانەدا بەشێوەیەکی براوە و ڕاشکاوانە بۆچوونی خۆیان دەردەبڕن.
بەڕاستی یەکەم مایەی پێکەنینە! و پاشان جێگای داخە! وادەزانیت هۆکارەکەی چیە؟
ئێمە هێندە خێرا و ڕاشکاوانە لەمەڕ نەخۆشیەکان ڕای خۆمان دەردەبڕین و ڕەچەتە دەنوسین، ناوی شەقامێك کە هەر نایزانین و ناونیشانەکەی نازانین بەم وردی و جوانیە نیشان دەدەین و بەکورتی لەهەموو مەسەلەیەکدا، دوانزە عیلمێکی تەواوین، دەرونزانان دەڵێن: هۆکارەکەی ئەمەیە کە خەڵك بەهەڵە وادەزانن ئەگەر بڵێن:(نازانم)) هەست بە بچوکی و بێنرخی دەکەن! و ئەمەش وێناکردنێکی هەڵەیە کە لە زەینی خەڵکدا شێوەی گرتووەە!
هەربۆیە کاتێك ئێوە لەمەڕ مەسەلەیەك دەدوێن، هەموو شتێك زانەکان، بۆچونی خۆیان دەردەبڕن!
بەلام چەند باشە کە ئێمە سەرەتا خۆمان و پاشان منداڵەکانمان فێربکەین کە دنیای پێشکەوتوو و تەواو پرۆفیشناڵی لە پێش چاومانەو ئێمە دەتوانین دوای ساڵانێك خوێندن و توێژینەوە و زانست فێربوون تەنها لە ڕشتەیەکدا، بوارێکدا ڕای خۆمان دەربڕین و وتنی وشەی (نازانم) سەرباری ئەوەی هیچ زیانێکی ڕۆحی و دەرونی بە ئێمە ناگەیەنێت، بەڵکو لە زۆر حاڵەتدا لە بالابونی دانایی و ئاگایی ئێمەدا کاریگەری دەبێت!
باشە هیوادارم کە ئێمە و ئێوە لە گرۆی نیمچە پسپۆرەکان نەبین
وهەرگیز گیرۆدەی هەڵەی ئەو گورگە نەبین، پێکەوە بەسەرهاتەکەی دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی گورگێک کە نەبووە پاشای دارستان!)

شب نگردد روشن از وصف چراغ   نام فەروەردین نیارد گل بباغ
تا ابد صوفی اگر هی هی کندا   تا ننوشد بادە کی مستی کند
(مەولوی)

واتە: شەو بەوەسفکردنی چرا ڕوناك نابێتەوە، ناوی نەورۆز گوڵ ناڕوێنێت لە باخ، تا هەتایە گەر سۆفی هەی هەی بکات، تا بادە نەنۆشێت کەی مەستی دەکات.
ڕۆژێك گورگێك، چەند مانگێکی لەناو بێشەیەکدا لەگەڵ شێرێکدا بەسەر برد و دواتر لە شێر جیابویەوە. ڕۆژێك لەگەڵ ڕێویەکدا بوون بەهاوڕێ و پێی وت:

هاوڕێ گیان لەمڕۆوە دەمەوێت ببم بە پاشای دارستان)
ڕێوی بە حیرەتەوە پرسیاری کرد: چۆن چۆنی؟
گورگ وتی: هەر لەبەیانیەوە پێکەوە دەچین بۆ ڕاو.
بەیانی ئەورۆژە، گورگ و ڕێوی چوون بۆ دەشت.
زەڕافەیەك لە دورەوە دەهات، گورگ بە ڕێوی وت: هاوڕێ گیان چاك سەیری من بکە! ئایا کلکی من قنج بۆتەوە؟ ئایا ڕومەتم هەلاوساوە؟
ڕێوی بە سەرسامیەوە لێی ڕوانی و وتی: مام گورگی بەڕێز! نەخێر نە ڕومەتت هەلاوساوە نە کلکت ناوە بەسەرشانەوە، تکا دەکەم وەرەو لەم ڕاوە دەست هەلگرە، لانی کەم کەروێشکێك ڕاوبکە، چونکە تۆ هیچ کاتێك ناتوانی شوێنی شێر بگریتەوە.
گورگ بەهەمان شێوە کەسەیری زەڕافەکەی دەکرد وتی:
(ڕێوی گیان، شێریش هیچ کارێکی تایبەت ناکات و کاتێك کلکی نا بەسەر شانیەوە و دەموچاوی فوی تێ بوو، ڕێك وەختی ڕاوکردنی بووەو من ئەوم ئاگادار دەکردەوە، هەنوکە کاتی ڕاوکردنی من هاتووە، ئایا کلکم قنج بۆتەوە؟ ئایا ڕومەتم هەلاوساوە؟
ڕێوی بە حەپەساویەوە تەماشای گورگەی کرد و وتی: من هیچ نابینم.
گورگ کە حەوسەلەی نەمابوو وتی: بڕۆ کاکە تۆ ئەسڵەن تێناگەیت.
و یەکسەر پەلامارۆی زەرافەکەی دا و زەڕافەش نەیکرد بەنامەردی بەلەقەیەکی توند لەخۆی دورخستەوە، چەند مەترێك واوەتر گورگ کەوت بە پشتاو دەینالاند.
ڕێوی خۆی گەیاندە ڕاسەری و پێی وت: مام گورگ! ئێستا هەم کلکت هەلبڕیوەو هەم ڕومەتت هەلاوساوە!
ئەم بەسەرهاتەشمان بۆ کەسانێك هێنایەوە کە لەبارەی هەر شتێکەوە، خۆیان بە پسپۆڕ دەزانن، باشە، پاشان لەسەر داوای ئێوەی ئازیز لەبارەی (ڕۆح و چارەنوسی لەدوای مردن) قسەمان کرد و وتمان:
ڕۆح وزەیەکە کە هەرگیز لەناو ناچێت!
پاشان لەمەڕ پێناسەی مرۆڤ و چاك و خراپ وتمان:
مرۆڤی چاك خاوەن ئەم تایبەتمەندیانەیە:
(مافی خەڵك) واتە مافی خەڵك پێشێل ناکات
و وتمان مافی خەڵك دوو جۆرە:
١_ مافە مادیەکان ٢_ مافە مەعنەویەکان
مافە مادیەکان کە ماڵ و سەروەت دەگرێتەوە مافە مانەویەکانیش وەك: زەمکردن، ڕك و کینە، خراپەوتن و بەکورتی هەر شتێك کە کەسێتی ئەویتر پێشێل بکات و وتمان کە

خودا لەمافی خۆی واتە(حق الله) خۆش دەبێت بەلام(حق الناس) نابەخشێت!

کەواتە لەبیرتان بێت: ئەگەر لە پاشملە باسی کەسێکت کرد و یا موڵك و ماڵت لەناوبرد، بەرماڵ ڕامەخەو و داوای لێخۆشبوون لە خوا بکەیت بەڵکو دەبێت بگەڕێیتەوە بۆلای ئەو کەسەی ماڵ و سەروەتەکەیت پایماڵ کردووەو داوای لێبوردن لە ئەو بکەیت.

پاشان لەدرێژەی پێناسەی ڕەوشتی مرۆڤی چاکدا وتمان:

درۆ ناکات، ڕق ناگرێتە دڵ، ئێرەیی بەکەس نابات، سپڵە نیە، تەمەڵ و تەوەزەل نیە، تورە نیە، ئارەزوپەرست و سکەڕۆ نیە، لە پێناو کامڵکردنی ئەقڵ و زانستی خۆی دەکۆشێت.

پاشان وتمان مرۆڤێك کە بەمجۆرەیە دوای مردنی پێویست بە هێنانی کفن لە شوێنە پیرۆزەکان ناکات، پێویستی بە ئەسپەردەکردن نیە لای مەزاری پیاوچاکان، ئەسڵەن لە بیبانێکی کاکی بە کاکی دا بیکەن بەژێر خۆڵەوەو هیچ ڕێ و ڕەسمێکی بۆ سازمەکەن بەلام نزیك و دۆست و هاوڕێکانی لەیادیان بێت و ئەو کارە چاکانەی پێشتر ئاماژەمان پێکرد بەیادی ئەوەوە ئەنجام بدەن، هەر ئەمە بەسە!

بۆ مرۆڤی پیس و چەپەڵیش هەر کارێکی بۆ بکەیت کێشەکەی چارەسەر نابێت

کەواتە، بەخۆڕایی زەحمەتی خۆت مەدە! هەرئەمە!

و پاشان زۆر دوپاتمان کردەوە کە هەرگیز لەبارەی ڕۆحی پاك و ڕۆحی چەپەڵ داوەری مەکەن، و بەگوتەی حافیز:

حافظ وظیفە ای تو دعاکردن است و بس در بند ان مباش کە نشنید یا شنید.

واتە(حافیز ئەرکی تۆ نزاکردنەو بەس لەخەمی ئەوەدا مەبە کە بیستی یا نەیبیست)

پاشان فەرمودەیەکی پێغەمبەرمان (د.خ) هێنایەوەکە دەفەرموێت:

لەدوو حاڵەتدا سەردانی گۆڕستان بکەن:

* ئەودەمەی کە خۆشحاڵن * ئەودەمەی کە ناڕەحەتن.

ئەم کارە هاوسەنگی بە ڕۆحی ئێوە دەبەخشێت.

پاشان لەبارەی خەوبینین لە زاری (جەعفەری سادق و ئالن کارلاك) وە وتمان:

گرنگی بدەن، بەو خەونانەی بە ئازیزە کانتانەوە دەیبینن، چونکە زۆرجار ئەم خەونانە هەلگری پەیام گەلێکی گرنگن بۆ ئێوە!

دواتر ژمارەیەك لە خەونەکانمان بۆ لێکدانەوە و لە کۆتایی دا:

(سلاوێکی سەوز لە گیانی ئازیزانمان!)

پاشان لەسەر داخوازی ئێوە لەمەڕ پێکەوەژیان قسەمان کرد:

هەموو ڕۆژێك بەیانی بە:

* زەردەخەنە * سلاو * نزاو نیایش

دەست پێبکە و هەوڵبدە شادبیت چونکە (شادی گوازراوەیە!)

بۆ ئەندامانی دیکەی خێزان دەگوازرێتەوە،

کەواتە: تا کاتژمێر دەی بەیانی خۆش بەرخوردبن!

ئینجا وتمان: خوی لە ئامێزگرتنی ئەندامانی خێزان ئۆرگانیزە بکەن بەر لەوەی کە خاك ئەوان لە ئامێز بگرێت!

دواتر وتمان: بەگوێرەی سوننەتی پێغەمبەر(د.خ) و راسپاردەی دەروونناسان:

ئەندامانی خێزانەکەتان بە زمان و پەیڤی شیرین بانگ بکەن!

جا وتمان حەتمەن خواردنی ناشتای بەیانی لە خۆتان و منداڵەکانتانا ئۆرگانیزە بکەن.

پاشان داوامان کرد هەوڵبدەن سێ ئیشی ئێوە سوك و ئاسان بێت:

* نانخواردن * خۆشۆردن * چوونە تەوالێت

پاشان لەبارەی تەلەفون کردنەوە وتمان:

* هەرگیز مەڵێن(ئەلو) بڵێن(سلاو)

* ئەگەر دەتەوێت هەواڵپرسی بکەیت هەلومەرجی بەرامبەرەکەت لەبەرچاو بگرە بزانە کاتی هەیە یان نا!

* ئەگەر دەتەوێت هەواڵێکی ناخۆش بگەیەنیت، سەرەتا بیربکەرەوە بزانە گرنگە یان نا، پاشان زۆر وریابە تاوەکو زەبرێك بە رۆح و دڵی بەرامبەرەکەت نەگەیەنیت و هەوڵبدە ئەم جۆرە هەواڵانە لە بەیانی زوان نەگەیەنیت!

* بۆ پەیوەندی کردن لە رۆژە پشووەکاندا دوای کاتژمێر ١٠پەیوەندی بکە.

* لە کاتژمێر ١٤ تا ١٧ پەیوەندی قەدەغەیە _ بەتایبەت لە هاوین دا.

* لە دوای کاتژمێر٢٢ پەیوەندی قەدەغە _ بەتایبەت لە زستاندا.

* ئەگەر دەتەویت درێژدادڕی بکەیت چاکەیەك لەگەڵ بەرامبەرەکەت بکە و لەسەرەتای پەیوەندیەکەدا بڵێ کاتت هەیە یان نا؟

پاشان لەبارەی دراوسێیەتیەوە قسەمان کرد و فەرمودەیەکی پێغەمبەرمان بۆ هێنانەوە کە دەفەرموێت:

(جوبرەئیل بەردەوام مۆچیاری دەکردم لەبارەی دراوسێ وە تاوام زانی دراوسێ لە دراوسێ میرات دەبات)

* هەوڵبدەن بە هەڵواسینی لافیتەیەك ئامادەبونی کەسی لە خەمی دراوسێکەتاندا بەشداری بکەن.

* کاتێك مەراسیمی تایبەت یامیوانی درێژخایەنی شەوانەت هەیە پێشتر جیرانەکانت ئاگادار بکەرەوەو بۆ بەیانیش داوای لێبوردنیان لێبکە.

پاشان لەبارەی بەڵێنی یەکتربینینەوە دواین و وتمان لەکاتی بڕیارداندا سێ بابەتی گرنگ لەبەرچاوبگرن:

* بەروار * کات * شوێن

پاشان بەوردی یاداشتی بکە و هەرگیز پشت بەزەینت مەبەستە.

* بۆ کاتێك کە بڕیاری دیدارەکەی ئێوە خراوەتە چەند ڕۆژێکی تر بێگومان ڕۆژێك پێش وادەی دیدارەکە، پەیوەندی بە بەرامبەکەتەوە بکە تاوەکو لە ئەنجامدانی دیدارەکە دڵنیا ببیتەوە.

پاشان لەبارەی ئاداب و ڕەوشی چوون بۆ ڕیستۆرانت و هۆڵەکانی شانۆ و بەکارهێنانی بلیت دواین و ئاگەیشتینە پرەنسیپەکانی دروست شۆفێری کردن و لەم قۆناغەدا پێمان وتن کە کەسێتی شاراوەی هەرکەسێك لەدوو شتدا دەردەکەوێت:

* شۆفێری * ناخواردن

ئینجا لەبارەی دیاری بەخشین قسەمان کرد و وتمان:

لەکاتی دیاری پێشکەشکردن دا سێ شت لەبەرچاوبگرن:

تەمەنی دیاری پێدراو * وەرزی ساڵ * شێوازی پێچانەوەی دیاریەکە

دواتر جەختمان کردەوە کاتێك دیاری پێشکەش دەکەیت لەبیرت نەچێت یاداشتێکی لەسەر جێبهێڵیت چونکە وشەکان، وزەیەکی پۆزەتیفی زۆریان هەیە.

پاشان لەبارەی ئادابی چوون بۆ میوانی دواین و وتمان کە باشتر وایە لە میوانیەکان دا ڕوخۆش بن بەلام لەیادتان نەچێت:

مەودای نێوان جلف بوون و شادومان بوون، بە ئەندازەی توێکڵی پیازێکە.

وریابن نەگلێن!

کەواتە ئەگەر دەتانەوێت لە کۆمەڵێکدا بابەتێك دەربڕن، وریابن لەدەرەوەی داب و نەریت نەبێت!

وتمان کە هەوڵبدەن: پێکەوە پێبکەنن نەك بەیەك پێبکەنن!

باشتر وتمان: هەوڵبدە منداڵەکەی خۆت پێشوەخت لەماڵەوە پەروەردە بکەیت، نەك لە میوانی!

واتە بەهەمان شێوە کە خۆتان ئادابی چوونە میوانی فێردەبن پێشوەخت منداڵەکەشت فێربکە!

دواتر لەمەڕ هەڵە گەورەکان لە قامکە بچوکەکانی ئێوە دواین و وتمان:

* لوتی خۆت بە پەنجە پاك مەکەرەوە.

* پوکی ددانت بە پەنجە خاوێن مەکەرەوە.

* بەرزارگ و سمتی خۆت لەبەرچاوی ئەوانیتر مەخورێنە.

* لەناو جەمعێکدا گوێچکەت، بەسەری پەنجە پاك مەکەرەوە.

پاشان وتمان چ پیاوبن چ ژن، ئادابی سودوەرگرتن لە تەوالێت فێربین و یەکەم وانە ئەوەیە لە تەوالێتدا بەبێ دەنگ ئیشی خۆتان بکەن!

* لە بارەی نوێژ خوێندن و نزاکردن وتمان: بۆ خۆتان ڕیکلام و ئاگاداری بڵاومەکەنەوە ئەگەر دەتانەوێت نوێژ بکەن بە ئارامی و لەوپەڕی بێدەنگی دا، گۆشەیەك لە ژورەکە هەڵبژێرە و نوێژەکەت بکە.

پاشان لەبارەی نانخواردنەوە وتمان:

* بەناو و یادی خواوە، نانخواردن دەستپێبکە.
* خۆتبگرە تا خانەخوێ بێت و لەسەر مێزەکە دانیشێت.
* وەك (گا) پەلاماری مێزی خواردنەکە مەدە.
* پارووی بچوکتر لەدەمی خۆت هەڵبگرە.
* چەند جوانە لەمیانی نانخواردنەکەدا باسی خۆش و بەتامی خواردنەکە بکەیت و سوپاسی خانەخوێ بکەیت.
* تکایە خواردن بجەڕن، قوتی مەدەن.
* هەوڵبدە بەبێ دەنگ بخۆیت واتە:
* فو لە سوپ و شلەی بەردەمت مەکە.
* سوپ و شلە هەڵمەقوڕێنە.
* مەودایەکی ستاندارد لە نێوان دەم و دەوری دا رەچاوبکە.
* سێبەر مەکە بۆ دەوریەکە.
* بەدەمی پڕ، قسەمەکە، قاقا پێمەکەنە.
* لەکاتی نانخواردن لەمەڕ بیرەوەری تاڵ: مەرگ و مردن، نەخۆشی، ڕوداوی هاتوچۆ و هتد... خۆتان بەدوربگرن.
* وتار مەدەن، ئەگەر پێویستی کرد چەند ڕستەیەکی سادە و زەریف.
* رەچاوکردنی ئەدەب و سەنگینی پەیوەندی بە نزیکی و خزمایەتیەوە نیە.
* زەحمەتی چەند قات مەخەرە سەر خانەخوێ:

– من خەیار و ماستم دەوێت
– من شلەی بێگۆشت دەخۆم
– من بە خەلالی ددان راهاتووم
– من حەتمەن دەبێت پیاز بخۆم

تێبینیەك بۆ گەورەترەکان:

هەرگیز واهەست نەکەیت مادام لە میوانەکانی تر بەتەمەن تریت، هەرجۆرێك دڵت پێوەیە دەتوانیت خواردن بخۆیت!

لەبیرت نەچێت: تۆ سەرمەشقێکی گرنگیت بۆ بچوکترەکان!

پاشان لەبارەی شێوازی خواحافیزی کردن و میوانیەکان وتمان:

* وەك منداڵی بەشەر، بەبێ قەپ و قاڵ خواحافیزی بکەن.
* لە ڕاڕەوەکەدا هاوار مەکەن و قسەی دوبارە مەکەن.
* لە نیوەشەودا، دەنگی دزگیری ئۆتۆمبیلەکەت خامۆش بکە.
* بە هۆڕێن خواحافیزی مەکەن.

* دوای میوانی، لە پاشملە زەمی خانەخوێ مەکە.
* بە ڕەفتاری شایستەی خۆت منداڵەکانتان فێربکەن:

سوپاس گوزارین، نەک زەمکەری پاشملە!

پاشان پێرست ئاسا باسمان لە ڕێ ورەسمی خوازبێنی کرد و وتمان:

بەکەم کاریگەری، باشترین و کاریگەرترین کاریگەریە!

پاشان لەبارەی باوێشکدان قسەمان کرد و وتمان:

* هەرگیز لەناو کۆمەڵێکدا باوێشک مەدەن.
* باوێشکدان بەڕوی بەرامبەردا، واتە تاقەتی تۆم نیە.

پاشان لەبارەی خەوتنەوە دواین و لە کۆتایی دا وتمان:

هەوڵبدەن ژیان بەبێداری بگوزەرێنن.

چونکە ساڵەهای ساڵ بەناچاری دەبێت بخەویت!

پاشان لە پاری(تکایە کابانێکی باشبن) لەزاری زەهراوە وتمان:

ژن کاتێك لەخوا نزیك دەبێتەوە کە، بەماڵداری و بایەخدان بە مێرد و پەروەردە کردنی منداڵەکانی ڕۆژگار بگوزەرێنێت!

پاشان چووینە ماڵەوە و وتمان:

* هەوڵبدەن ڕەنگی پەردەو فەرش و قەنەفەکان پێکەوە گونجاوبن.
* بۆ فەرش و پەردەکان ڕەنگی کراوە بەکاربێنە.
* ڕوبەری فەرش دەبێت لە ڕوبەری ژوور کەمتربێت.
* هەڵواسینی ئاوێنە جوانی و فراوانی ماڵەکەتان زیاد دەکات.
* لە گوڵ و گیای سروشتی کەڵك وەربگرن چونکە وزەی پۆزەتیڤیان هەیە.
* تا بۆت دەکرێت گوڵی دەسکرد بەکار مەهێنە.

پاشان لەبارەی چێشتخانەوە وتمان:

* حەتمەن کاتژمێرێکی دیواری لە چێشتخانەدا هەڵبواسە.
* هەوڵبدەن تەرازوی چێشتخانە لە یادنەکەن.
* دەرمانخانە لە چێشتخانە هەڵبواسن.
* حەتمەن ڕادیۆیەکتان لەچێشتخانە هەبێت.
* مانگی جارێك ئەرزیی چێشتخانە بە مادەی پاکژکەرەوە بشۆن.
* هەردوو ڕۆژجارێك ماسیحەیەك بێنە بە ئەرزیی چێشتخانە دا
* مێزێکی نانخواردن بەکاربێنە کە ڕەنگێکی گونجاوی هەبێت.
* بۆ خۆپارستن لە گیانەوەرو مێرووە زیان بەخشەکان تۆرێك بدە لە پەنجەرەی چێشتخانە.
* ئەنانەت گیایەکی بچوك بخەرە ناو ئاوی گوڵدانێکەوە و لە وزە پۆزەتیڤەکەی کەڵك وەربگرن.

* بە دانانی ئاوێنەیەکی سادە لە چێشتخانە جوانی و فراوانیەکەی زیاد بکەن.
* جوانە کە دەستەواژە زێرینەکان بلکێنن بە یەخچاڵەکاندا، وەك: (خوایەگیان سوپاس بۆ تۆ!)
* دانانی مورەشەح یا ساحیبە لە چێشتخانە زەرورە.

پاشان لە لەبارەی دەست پوخت و چێشتلێنانەوە قسەی زۆرمان کرد کە ئەگەر بمانەوێت دوبارەی بکەینەوە وەڕسکەر دەبێت، بەلام بەرلەوەی لە چێشتخانە بێینە دەرەوە پێکەوە ئەم چیرۆکە دەخوێنینەوە:

(چیرۆکی دەست پێوەگرتن)

(خواردن لەپێناو ژیان و یادکردندایە، وامەزانە کە ژیان لە پێناو خواردندایە) سەعدی

رۆژێك پیاوێکی سەرمایەدار کۆشکێکی گەورەو بەشکۆی دروستکرد و پاشای بۆ خوانێك بانگهێشت کرد، شا کەوتە گەڕان بە ناو کۆشکەکەدا و سەیری گۆشەو کەنارەکانی دەکرد، تا گەیشتە چێشتاخەنەیەك کە زۆر بچوك دروستکرابوو، پاشا بەسەرسامیەوە پرسیاری کرد:

(چێشتخانەیەك بەم تەنگی و بچوکیە، لەگەڵ ماڵێك بەم گەورەیی و فراوانیە ناگونجێت)

پیاوە دەوڵەمەندەکە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی:**(قوربان، تەنگی چێشتخانەکە بۆتە مایەی فراوانبوونی ماڵەکە!)**

پاشان چووینە گەرماو ووتمان:

* بوونی ساحیبە گرنگە.
* مانگی جارێك گشت کەلو پەلی ناو گەرماوەکە بخەرە بەرخۆر.
* ئامێری گەرم کەرەوە لە گەرماودا بەکار مەهێنە.
* لە دانانی موسی ریشتاشین لەبەردەستی منداڵدا خۆت بەدور بگرە.
* بە خۆت و منداڵەکانتان بڵێ کە نابێت لە گەرماودا پیسایی بکەن.
* وادەی حەمام کردن کورت و زووزوو بێت.

پاشان رۆشتینە تەوالێت یاسەرئاو یا شوێنی بیرکردنەوە و تازە زانیمان کە ئەگەر ئێمە شەست ساڵ بژین نزیکەی ساڵ و نیوێکمان لە ژووری بیرکردنەوەدا بەسەر بردووە کەواتە رەچاوکردنی ئەم شاتانە گرنگە:

* دانانی ئاوێنە * دانانی ساحیبە
* دانانی گوڵی دەسکرد بۆ رازاندنەوە * دانانی روپۆشێك بۆ فلچە و مەعجونەکان
* هەر شەش مانگ جارێك گۆڕینی فلچەکان.

لە کۆتایی دا وتمان: **ژووری بیرکردنەوە یا دەسشۆیی، دڵی هەرماڵێکە، کەواتە زۆر گرنگی بە پاك و خاوێنەییەکەی بدەن.**

پاری دوانزەهەم

دەستەواژە دووپاتکراوەکان!

ووتەیەک دەربارەی دەستەواژە دووپاتکراوەکان

ئازیزەکەم!

ئێمە بە هەوڵ و زەحمەتێکی زۆر و لەڕادەبەدەر هەوڵماندا لە موسا وە تا عەلی و لە سوقراتەوە تا شەریعەتی بەدەست بردن بۆ هەموو قوتابخانە ئاینی، فەلسەفی و زانستی و عیرفانییەکانی جیهانی دوێنێ و ئەمڕۆ، بابەت گەلێکتان بۆ گوڵبژێر بکەین تاوەکو بە پشتیوانی خەزوەتی دۆستانە دەستێکی ڕێگر و سەوزماوی تەڕو پاراو لە دەروونی سبەینێی ژیانتان بدەین

لەبیرتان نەچێت: دووبارەکردنەوەی دەستەواژە دووپاتکراوەکان زەرورییە

چونکە دووبارەکردنەوە، کاریگەری لەسەر زەینی نیمچەوشیاری مرۆڤ بەجێدێڵێت!

وەک هەمیشە پێشنیازمان هەیە:

پێویست ناکات هەموو بەشەکە بە یەکجار بخوێنیتەوە

بۆ باشتر تێگەیشتن،

ڕۆژانە لانی زۆر دوو یا سێ دەستەواژە لە ژێر زمانی زەینی خۆتدا بڵێرەوە

ئەگەر دەستەواژەیەکتان بەدڵ بوو ڕۆحتانی هەژاند

لەسەر پارچە کاغەزێک بینوسن ولەپێش چاوی خۆتانی دابنێن

بێگومان لە کاریگەریە قوڵ و سەیرەکەی لە هزرو ئەندێشەی خۆتاندا سەرسام دەبن!

زۆر قیمەتمە وە!))

((دەستەواژە دووپاتکراوەکان!))

* هیوای باشترینەکان بخوازە و خۆت بۆ خراپترینەکان ئامادەبکە!

* بگوێڕێ بۆ ئەو کەسەی کە پێتخۆشە ئەمەنێک لەگەڵ ئەودا بژیت!

* کاتێک لە ئەوانیتردا بەدوای چاکەدا بگەڕێیت، باشترینەکان لە خۆتدا دەبینیتەوە!

* چەند شیرینە سەیرکردنی ڕێگایەک کە بەدژواری لەدوای خۆتەوە بەجێتهێشتووە!

* بەچەشنێک پیرۆزیە کە بەکەیف خۆشیەکانی جەستەوە نەلکێیت!

وەک چۆن ئاو بە گەڵای نیلوفەرەوە نالکێت!

و دەنکە وردەکان بە نوکی دەرزیەوە ئاوێزان نابن!

* ئەگەر بتوانیت ڕێ لە ئاوابوونی خۆر بگریت دەشتوانی بەر لەگوڕان بگریت!

* لەیادت بێت! ئەگەر کەشتی هیواتان لە قوڕدا چەقی، دەستبەجێ خۆت بکە بە قوڕدا وبەرەو ئەنار مەلەبکە!

* ماسیگرەکان دەزانن دەریا توفان و نائارامە، بەلام هەرگیز ئەم مەترسییانەیان بە پاساو نەدەزانی بۆمانەوە لە کەناردا!

* تەنیایی یەکێك لە باشترین بەخششەکانی خودایە بۆ بیستنی ئاوازەکانی ئەو!

* هەموومان جاروبار نائومێد دەبین، تەنها لە بیرت بێت سەرکەوتن وەك ڕێگایەکی پێچاوپێچە نەك ڕێگایەکی ڕاست، ونائومێدی لەم ڕێگایەدا، قوتاربوون لێی مەحالە ولەکۆتاییدا، مایەی خۆشحالییە!

* حەزەکانی مرۆڤ، سەرەنجام بەتەواوی دایدەپۆشێت و لەناوی دەبات، هەروەك لاولاوی خزۆك کە لەدرەخت دەئاڵێت و دواجار لەناوی دەبات!

* پێویست ناکات لەگەڵ کێشەکانی سبەینێ دا پێکدا هەڵپرژێیت، لە ئێستادا تۆ توانای سبەینێت نیە، توانای تۆ بۆ ئەمڕۆت بەسە، پێویست ناکات کە بزانی بەیانی چی ڕوودەدات!

* تۆ دەتوانیت بڵێیت کە ئەم ژیانە بەهای ژیانکردنی هەیە یان نا، چونکە هەمان ئەو شتیە کە خۆتان دروستتان کردووە!

* هەوڵبدە ئەو مرۆڤانەی کە خۆیان بە چاك دەنوێنن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە خودی چاکەن تێکەڵ نەکەیت!

* پیرۆزی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە هەردەم قسە بەهێوری و بەسود و بێ ڕوپامایی دەکات و کەس نارەنجێنێت!

*** هەموو شتێك دەگۆڕێت،**
تەنها مەسەلەکە ئەمەیە کە ئێمەش لەگەڵ ئەودا
گەشەو ترۆقی دەکەین یاخود لاواز و لەناو دەچین!

* لە یادت بێت: ئەگەر بیروباوەڕە کۆنەکانی خۆت نەگۆڕیت، واتە دەتەوێت لە مانگایەکی مردو شیر بدۆشیت!

* لە بیرت نەچێت: گەر بێتو خۆت بگۆڕیت، بێگومان چانس و ئیقباڵیشت دەگۆڕێت!

* ئەوانەی جەستەیان لە حەزەکانیان دەربازکردووە، پیرۆزە ڕاستەقینەکانن!

* ئازایەتی و بوێری بەمانای ئەنجامدانی دروست و لەکاتی خۆیدایە تەنانەت ئەو دەمەی لە ترسانا نیوە گیان بوویت!

*** تۆ بەتەنها، لەگەڵ قەرزاری، نەخۆشی، بێکاری و کێشمەکێشمەکانی ژیان و مرندا ڕووبەڕووناببیتەوە، باوەڕبکە لەهەموو ئەم قۆناغانەدا خوداوەند لەگەڵ تۆدایە، تۆ تەنها نیت!**

* پۆزش خواستن بەمانای دانان بەهەڵە و تەقسیردا نیە، بەڵکو دەیسەلمێنێت کە تۆ حەزدەکەیت لە جارەکانی داهاتودا کارێکی باشتر ئەنجام بدەیت!

* هەرشتێك کە تۆ لە دژی بیت، بەگوڕێکی زۆرترەوە بەرەو ڕوت دەگەڕێتەوە!

* حاڵەتەکانی ئێستای زەینی مرۆڤ، لە ئەندێشە پێشووەکانی ئەو دەئاخێزێت و ئەندێشە هەنوکەییەکانیشی، حاڵەتەکانی داهاتووی دیاری دەکات!
* لەبیرت نەچێت: تەنها ئەوکەسانەی کە بوێریان هەیە ئەوپەڕی تێکبشکێن دەتوانن دەستیان بەزۆر شت رابگات!
* تۆ تا ئەو کاتەی لەگەڵ گرفتێکدا، بەرکەوتێکی لەناوبەر نەکەیت هەرگیز ناتوانیت خۆت بناسیت!
* کاتێك تۆ خۆتت خۆش ناوێت، هیچ کەسێك جگە لەخۆت ناتوانێت حاڵی تۆ باشتر بکات!
* فریشتەکان لە ئاسمان چاوەڕێی وەرگرتنی خواستەکانی ئێوەن!
* لەبیری نەکەیت: کاتێك لەبارەی سەروەت و سامانی ئەوانیترەوە داوەری دەکەین هۆکارەکەی ئەمەیە لە کەمتر هەبوونی خۆمان خەجاڵەتی دەکێشین!
* لەبیری نەکەیت: لێبوردن لەوانیتر بەمانای ئەوەنیە کە حەتمەن پەیوەندی پێشوو لەگەڵ ئەودا دوبارە بکەیتەوە!
* بۆ قوتاربوون لە پەرێشانی بڵێ:
خودایا، دەستی ئاتاجی بۆلای تۆ هەڵدەبڕم، دڵم بەڕوی تۆدا والآدەکەم، وەرە ناو ناخی دڵم، شەهد و شیرینی خۆت بەمن بەچژە، تەڕو تازەیی بەدڵم ببەخشە، خوایەگیان، پەنجەرەی دڵم بەرەو ڕوی بەهەشتی تۆ دەخەمە سەرپشت و لەوەی کە تۆ بەتەنها جێتنەهێشتم و شادیت پێ چەشتم سوپاس گوزارم!
* بۆ قوتاربوون لە ترس و دڵەڕاوکێ بڵێ:
پەروەردگارا، هەست بە نائارامی دەکەم، پەرێشانم، لە تاریکی دا وێڵ بووم، کوێر بووم، ڕێ دەرناکەنم، پەروەردگارا، بەنوری خۆت میحرابی تاریکی دڵم ڕوناک کەرەوە، تاریکی لەمن بسێنە، خۆری میهرەبانی خۆت لە بیابانی نوتەکی دڵمدا هەڵبکە، و ڕۆشنایم نیشان بدە کە یەکجار ئاتاجی تۆم! دڵنیایم پێ عەتاکە ترسەکانم برەوێنەوە و دڵنیام کە، سوپاس گوزاری تۆم کە فەریاد ڕەسی!
* **بۆ قوتار بوون لە هەستکردن بە گوناه بڵێ:**

پەروەردگارا، مەعبودا
لە تۆ دوربووم، لەتۆ بێئاگا بووم و نابینا و هەنوکە سەراپا ئالودەم!
پەروەردگارا! مەعبودەکەم، مەحبوبەکەم! ئێستا هاتوومەتە بەرئاسانەکەت، لەئاوی زولاڵی بەخشندەییت هەڵمژەنە و پاکم کەرەوە، کە جگە لەتۆ هیچ ئومێدێکم نیە، پەروەردگار!
تۆ خۆت فەرمووت نائومێدی لە ڕاپی تۆ، گوناهە! ئەمێستا ئومێدەوار وتاسەمەند لەبەر ڕاپیەکەتدا بەکڕۆلەیی هەڵکورماوم!
سوپاس گوزاری تۆم کە منت بەخشی!

* تۆ هێندە لە هێزو توانایەکی فراوان و بێ سنور بەهرەمەندی کە ئەگەر سەد جاری دیکەش بژیتە دنیا ناتوانیت سود لەهەموویان وەربگریت!

* لەبیری نەکەیت، باشترین ڕێگا بۆ پێشبینی کردنی ئایندە، خەلق کردنیەتی!

*لەبەرامبەر هەر تەنگی و کێماسیەکدا بەهەمان ڕێژە لە خالێ ئیجابی بەهرەمەندیت!

* بەسەرمەشق بوون، ئەنگێزە بەوانیتر بدەن!

* **دڵسۆزی مرۆڤ، تەنانەت خوایەکی تورەش دەخاتە گریان!**

* تەنها ئەمرۆ: تورەمەبە، نیگەران مەبە، سوپاسگوزاربە، کاردروستبە و لەگەڵ ئەوانیتر میهرەبان بە!

* بەبیانووی مەینەتیەکانت، پێویست ناکات لە ئاسمان تورەبیت یا سەرکۆنەی ئەوانیتر بکەیت، ئەگەر پیاچونەوە بەهەڵەکانتدا بکەیت!

* لەیادت بێت: دێر ژیان لە جیهاندا بەهایەکی نیە، ئەگەر بە بێ دەسکەوت بگەیتە کۆتایی ژیان!

* کاتێك دەچیتە ناو ڕێگایەکی پان و گەورە دەبێت وریابیت، دنیا پڕیەتی لە بەردی ساف هەڵئەخلیسکێیت!

* لەبیرت نەچێت: ئەگەر لەسەر ڕێی ڕاست هەنگاو بنێیت لەم جیهانەدا هیچ مەترسیەك بە تۆ ناگات!

* شێلگیرانە کاربکە، پسپۆرییەك بەدەست بێنە و لەم جیهانەدا سەربەخۆبە، بەمجۆرەیە کە پسپۆری، دەبێتە خەزێنەی تۆ!

* لەو شتانەی کە هەمیشە پێشڤە ناچن گلەیی مەکە، بەڵکو، لە تەمبەڵی خۆت بروانە!

*ئەگەر لە بوارێکدا شارەزا بوویت لەبیری مەکە ئەوەی مامۆستاکانت بە تۆیان داوە!

* ئەودەمەی کە پێویستە بۆ پێشەوە هەنگاو بنێیت، بۆ پێشەوە بڕۆ، ئەگینا لەم جیهانەدا، دوای ئەوانیتر دەگەیت!

* **هەر بەیناو بەینێك لە خۆت بڕوانە، مەبادا نەزانی و ون بیت!**

* لە ئاوەوە فێربە! ئەو هێندە نەرمونیانە کە لە هەر کاسەیەکدا دەگونجێت، لەگەڵ ئەمەشدا، توانای تێپەڕینی بەناو بەردا هەیە!

* **دنیا ڕێگا بۆ کەسێك دەکاتەوە کە گوفتار و کرداری نیشانی دەدات دەیەوێت بۆ کوێ بڕوات!**

* گەورەترین موسیبەتی مرۆڤ ئەوەیە کە خۆی بە دەستەوسان ببینێت!

*عەوام بەدوای (سەواب) دا دەگەڕێن و خەواص بەدوای (صەواب)!

* جێگای داخە! ئێمە بۆئەوەی هاوشێوەی ئەوانیتربین سێ یەکی وجودی خۆمان دەکەینە قوربانی!

* لەبیرت نەچێت:مردن شتێك نیە، مەگەر بێداری لە خەوی شەو، گەڕانەوەی ڕۆح بۆ ڕوناکی!

* خوداوەند بە نیگایەکی لێوان لە بەزەییەوە بایەخ بەو شتەدەدات کە تۆ دەتەوێت ببیت، هەقی نیە بەسەر ئەوەی کە چیت و چیتکردووە!

* زیندەگی بەبێ ئەزمون و هەڵە، بەهای ژیانکردنی نیە!

* لە سەرمەشق فێربە، بەڵام مەبە بەکۆیلەی!

* کاری مرۆڤ هەڵەیەو کاری خوداش بەخشین!

* ئەوکەسانەی خوی کەمتریان هەیە، لەڕوی رۆحی و سۆزداریەوە کامڵترن!

* بایەخی مرۆڤەکان بە ڕێژەی کاریگەریانە لەسەر ژیانی ئێمە!

*** ئایدیا گەورەکان، هەم پێویستیان بەباڵ هەیە، هەم بەجێیەك بۆ نیشتنەوە!**

*دزواری تاکە بیانویەکە کە ژیان قبوڵی ناکات!

* سەیرە! ملیۆنەها مرۆڤ ئارەزوی تەمەنی جاویدانە دەکەن، کەچی عەسرانی هەینی نازانن چی بکەن!

* لەبیری مەکە: دانایی ئەوەیە کە کار بکەیت بەوەی دەیلێیت!

* کزشکی خۆتان بن، بە پێچەوانەوە، دنیا دەبێتە زیندانی ئێوە!

* ئەگەر نازانیت بۆ کوێ دەڕۆیت، دەبێت بەراستی وریابیت، چونکە ڕەنگە بەوێ نەگەیت!

*** کە کتێبی(تکایە ئینسان بن) دەخوێنیتەوەو کاری پێناکەیت وەك کتێبی ڕێبەری چێشت لێنان وایە کە رۆژانە دەیخوێنیتەوەو و هیچ تێر نابیت!**

* لە قۆناغی مەینەت و سارێژبوندا هیچ غەریبەیەك بوونی نیە جگە لەو دۆستانەی کە تا ئێستا چاوت پێیان نەکەوتووە!

* لەبیری نەکەیت: تەنها شتێك کە لەکاتی بەجێهێشتنی ئەم دنیا لەگەڵ خۆمان دەیبەین ئەو شتانەیە کە بەخشیومانە!

* کاتێك لە ئازارو مەینەت فێرنەبیت، زەحمەتی زیاترتان بۆ فەراهەم دەبێت!

* ئەگەر سەرەتا، شیشەی پەنجەرەکەی خۆمان خاوێن بکەینەوە، شیشەی پەنجەرەی دراوسێکە پاکتر دێتە بەرچاومان!

* زۆرێك لە ئێمە، لە ناسینی(دەرفەتەکان) ناکام دەبین، چونکە زۆربەی کات، خۆی لە فۆرمی کارێکی سەختدا دەنوێنێت!

* هەرگیز لەسەرەوە سەیری کەسێك مەکە، مەگەر ئەوکاتەی بەدوای ڕێگایەکدا بگەڕێت تاوەکو یارمەتی بدەیت بێتە سەرەوە!

* بۆ دۆزینەوەی هەڵەی ئەوانیتر ئاوێنەیەك بەکاربێنە، نەك تەلسکۆب!

* بەر لەوەی ببیتەمایەی پەندوەرگرتنی ئەوانیتر، لە پێشینان پەند وەربگرە!

* چەند دنیایەکی قەشەنگ دەبوو ئەگەر مرۆڤەکان، بەخششەکانی خۆیان بە ئەندازەی کێشەکانیان گەورە دەکرد!

*** بەختەوەری، جێگایەکی تایبەت نیە کە تۆغری بۆ بکەیت بەڵکو گەشتی گوزەرانی زیندەگیە لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا!**

* لەبیرت نەچێت: کەسانێك کە لەناو تورەیی دۆودۆشاو تێکەڵ دەکەن هەمیشە بەخراپی دەکێشن بەزەوی دا!

* کاتێك قەرەبووی مەحەبەتێك دەکەینەوە، وەك ئەوە وایەکە لەناوەوە حەمامان کردبێت!

* هەموومان دەزانین کە خوداوەند دەرگایەك داناخات، مەگەر ئەوکاتەی کە دەرگایەکی ترمان لێبکاتەوە، بەلام ئەو ماوەیەی کە لە ڕاڕەوەکەداین دژوار بەسەرماندا تێدەپەڕێت!

* بەگوێرەی بۆچونی پزیشکی دەرونزانی ڕێژەی سەدی مەرگ و میر و کێشەکان لە کاتی کورپەیی دا زۆر بەرزە!

* کاتێك ئێوە چێرەی کەسێکتان ناوێت، نیوەشەوانیش دەکرێت بانگی ئەو بکەن، چونکە ئەودەمە کە ئێوە خەولەچاوتان تۆراوە، ئەو تەخت لێی خەوتووە!

* دەستە یارمەتیدەرەکان، دەستی خودان، بەقەدرزانین ڕێزیان بنرخێنن!

***لەیادت بێت: بەبێ ناسینی خودا، بەدوای ئارامشدا مەگەڕێ!**

*باشترین بێدەنگی ئەوەیە کە لەئاست دیتنی هەڵخلیسکانەکانی خەڵك بێت!

* لەیادت بێت: گەنجێتیەك کە لەپای هەوەسبازی دا بەبابدرێت، لەپیری دا بەدەست ئازارەوە دەناڵێنێت!

* لەیادت بێت: بەخششی ڕاستگۆیی، لەهەر بەخششێکی تر بەنرخترە!

* سەرکەوتن بەسەر تینوێتی درۆینەدا، سەرکەوتنە بەسەر ئازاردا!

* ئەگەر کەسێك بڕیاری دا ڕۆح و زەینی تۆ بڕوشێنێت، تۆش سوربە لەسەر ئەوەی زەینی ئەو زاخاو بدەیت، دەزانم کەلەم جەنگەدا تۆ سەرکەوتووی!

* ئەگەر چاکەت کرد بیپۆشە، ئەگەر چاکەت بینی ئاشکرای بکە!

* مرۆڤێکی ئادیال < دەکەم+ دەمەوێت+ دەزانم!

* هەر بەرەکەتێك سوپاس نەکرێت دەگۆڕێت بۆ نەگبەتی!

*** جیهانی فیزیك چوار ڕەهەندی هەیە:**

درێژی- پانی- بەرزی- کات

وجیهانی خودایی یەك ڕەهەندی هەیە(عەشق!)

* ئاوات خواستن بۆ لەناوبردنی ڕابردومان وەك ئاوات خواستنە بۆ لەناوبردنی وجودی خۆمان و مەحاڵە کە ژیانمان لەسەر ڕێرەوێکی نوێ ببەینە پێشەوە مەگەر ئەودەمەی کە لەگەڵ ڕابردوی خۆماندا گەیشتبینە ئاشتی!

* هەستکردن بە عەشقێکی پاك وەك ڕەنگی سپی وایە، زۆرێك واگومان دەبەن کە سپی بەمانای بێڕەنگیە لەکاتێکدا کە سپی گردبونەوەی تەواوی ڕەنگەکانە هەربەم پێیە عەشقیش هەستگەلێکی وەك نەفرەت، تورەیی، شەهوەت و ئێرەیی نیە، بەڵکو بەرەنجامی تەواوی هەستەکانە!

*زەینێك کە لەمەڕ یادگیری و فێربوون وشك هەلاتووە، ڕێك وەك گلێنەی چاو کاردەکات، چەند ڕوناکی زیاتری بەر بکەوێت زیاتر خڕ دەبێتە!

* لە بیری نەکەیت: هەرکەسێك ئابڕوی برادەرەکەی دەپارێزێت، خودا لە ڕۆژی دوایی دا ڕوخساری لە ئاگری خەشم و تورەیی دەپارێزێت!

* جوانترین کارەکان بەلای خوداوە پاراستنی سنوری زمانە!

*** ئەو وتی: ئەگەر کەسێك لەمەڕ دەم و شەرمگەی گرەنتی بەمن بدات من گرەنتی بەهەشتی پێدەدەم!**

* لەبیرت نەچێت: ئامانج لە ژیان، گەشەو گەیشتنە بە کامڵترین ئاستی مرۆیی!

* لە ژیاندا، جوڵە بەرەو پێشەوە بەهایەکی هەیە.

دەبێت بۆ ئەوەی بەدەستی دێنین بەهایەك بدەین!

* ئیمان ئەگەر کرداری لەگەڵ نەبێت، هەروەك لاشەیەکی بێگیان وایە!

* میکرۆب، بەرهەمی (بیرکردنەوە پیسەکانی) مرۆڤە!

* مرۆ لە کاتی ڕەخنە یا سەرکۆنە کردن دەست لە سیمی ڕوتی کارەبا دەدات هەر ساتێك ڕەنگە شۆکێکی کوشندەی بەرکەوێت!

* بەهەمان شێوە کە زانستی زیاتر فێردەبیت، شتەکان قابیلی تێگەیشتن نابن بەڵکو نهێنی ئامێزتر دەبن!

* جیاوازی نێوان پێگەیشتن و گەوجێتی لەمەدایە کە پێگەیشتن سنورێکی هەیە!

* ئەگەرماڵەکەتان گڕی تێبەربوو، خۆتان بە ئاگرەکەی گەرم کەنەوە!

*** ئازایەتی، هەمیشە هاوارکردن نیە، هەندێ جار دەنگێکی هێورە کە دەمەو ئێوارە دەڵێت:(سپێدەی سبەینێ دوبارە هەوڵ دەدەم)!**

* ئەگەر بەر لەئەنجامدانی کارێکی نوێ چاوەڕێت تا ترس خۆی بکێشێتە دواوە دەبێت بۆ هەمیشە چاوەڕوان بیت!

* لەبیرت نەچێت ئازایەتی بەمانای نەترسان نیە

ئازایەتی کارکردنە سەرباری ترسەکان!

*** ئەگەر بەتەواوی زیندو، مرۆڤ و بێداربیت**

لەپاسا لە هێلیانەکەتەوە بۆ دەرەوە تورپەدرلێت!

* بەردێك کە تاقەتی قوڵنگی نیە، جوان نابێت، لە بڕینی قوڵنگ وەڕس مەبە چونکە وجودی تۆ شایستەی پەیکەرێکی قەشەنگە!

* کاتێك بەچاوی موسیبەت لە ئاستەنگەکانی ژیان دەڕوانیت خۆت لەو وانە شاراوانە کە لەهەناوی ئەواندایە مەحروم دەکەیت!

* لەیادت بێت: زەردەخەنە، سەرەو لێژگەیەکە کە گشت جادە پێچاوپێچەکان هەموار دەکات!

* ژیانی تۆ، ژماردنی هەناسەکان نیە، بەڵکو ژماردنی ئەو چرکەساتانەیە کە ئەم هەناسانە دروست دەکەن!

* شسکت، کەوتنە ژێرەوە نیە، بەڵکو مانەوەیە لە ژێرەوە!

* بەجۆرێك خۆشەویستی بنوێنە وەك بڵێیت هیچ دڵڕەنجانێکی بەدوادا نایەت!

* خۆت بپارێزە لە چاوێك کە هەردەمێك فیتنەئاخێزە!

* ئەوەی کە هەیت بە چەشنێك قایم دەیڵێیت کە من ناتوانم ئەوەی بە زاردا دەیهێنیت ببیستم!

***خۆزیا خوداوەند،**

هەر شتێك کە تۆ لە ئەو دور دەخاتەوە، لە تۆی دور دەخستەوە!

* سەرکەوتن واتە ڕێژەی گەشەو باڵاکردن لە هەموو ڕۆژێکدا:

– ئەگەر بتوانیت تەنها شتێکی تازە لەمەڕ خۆت کەشف بکەیت.

– ئەگەر بتوانیت بابەتێك نەختێك باشتر دەرك بکەیت.

– ئەگەر بتوانیت لەگەڵ خۆت و ئەوانیتر بەبەزەیی بیت.

– ئەگەر بتوانیت سەرباری هەڵە کردن، خۆتت خۆش بوێت.

– ئەگەر بتوانیت بە بیانوی ساغڵەمی سوپاسی خودا بکەیت.

ئەودەمە خاترجەمبە کە مرۆڤێکی سەرکەوتوو دەبیت!

* لە ئاسات خاشاکی مەینەتیەکان چاوداخە ئەگینا هەرگیز خۆشنود نابیت!

* بڕۆ سەر دوندی بڵدنترین چیاو هاوار بکە:

ئەی ناحەزەکانی من وەرنە پێشەوە تاوەکو دور لە هەر دوژمنێك ژیان بکەین!

* خەم و پەژارە بۆ ئەو سەرمایەدارانەی هێندە سەرمایەدارن کە ناتوانن بەشێك لە سەرمایەکەیان ببەخشن!

* تکا لە شتێك دەئاخێزێت کە تەبابێت لەگەڵ چاو وگوێ و لوت و زمان و هەستی بەرکەوتن و بێنیازیش بەرهەمی عەشقە بۆ خالیقی ئەم هەستانە!

*** ئارەزووەکان دزە دەکەنە ناو زەینێك کە توانای دانبەخۆداگرتنی نیە، هەروەك باران، دزە دەکاتە ناو خانویەك سەربانێکی شڕی هەبێت!**

* وشیارەکان هەرگیز نامرن و نا وشیارەکانیش هەر ئێستا مردون!

* لەبیری مەکە:

هیچ ڕێگایەکی قەدبڕ بۆ جێیەك کە بەهای ڕۆشتنی هەبێت بونی نیە!

* تەنانەت مرۆڤە چاکەکانیش، رۆژانێکی خراپ لە ژیانیاندا هەیە!

*هیچ گوناهێك بە کەم و بچوك مەزانە و بەخۆت مەڵێ کە بەهای نیە، گۆزە دواجار لە دڵۆپە ئاوەکان پڕدەبێت هەروەك وجودی تۆ لە چەپەڵیەکان!

* کاتێك بارودۆخ دەگۆڕێت، گرنگە تۆش بگۆڕدرێیت!

* یا تۆ لە حاڵەتی گۆڕین و وەرچەرخاندایت یاخود لە حاڵەتی کۆنە بوون و رزین دا!

* لەهەر شتێك کەلەژیانی تۆدا روودەدات چێژ وەربگرە بەلام هەرگیز بەختەوەری خۆت وابەستە بەکەسێك یا شتێك یا جێگایەك مەزانە!

* بە بڵندبونەوە بۆ کەشکەشانی فەلەك ناتوانیت بگەیتە خۆ پیرۆزکردن، رێگای پیرۆزبوون ناخی مرۆڤە و لە گوفتارو کرداردایە لەگەڵ خەلك!

*** چێژدارە!**

هەموان بیر لە گۆڕینی جیهان دەکەنەوە،

بەلام هیچ کەسێك بیر لە گۆڕینی خۆی ناکاتەوە!

*لە رووباری تکاکان تێپەڕەو لەگەڵ لافاوی هەواو ئارەزووەکانیشدا مەڕۆ!

* نەفس بەرزی لە دەرونەوە دێت نەك لە ئافەرین و دەسخۆشی ئەوانیتر!

* راکردن بەدوای سەرکەوتن دا، وەك گوشینی ئاوە لەناو مشتدا، چەندە زیاتر بیگوشیت ئاوی کەمترت بە نسیب دەبێت!

* لەبیری مەکە: هەموو مرۆڤەکان بەرلەوەی بمرن، دەبێت فێربن چیان دەوێت و چیان ناوێت و لەبەرچی!

* باش دەزانم ژیان لەناو کەسانێکدا کە لەگەڵ باوەرەکانتدا هاوڕانین، زۆر تاڵ و دژوارە و چەند بەسودە ئەگەر لەوانەوە فێربیت!

* کەسانێك کە ئێمەیان نارەحەت کرد کارێکی دیکەیان نەدەزانی ئەگەر تۆ لێبوردنت نەبێت رێگە دەدەیت، ئەو نارەحەتیانەی کە ئەوان دوچاری تۆیان کردووە درێژە بکێشێت!

*** لەبیری نەکەیت: خودا لەگەڵ تۆدا کاردەکات، نەك بۆ تۆ!**

* خراپەکردن دەرهەق بەچاك و پاك و بێگوناهەکان وەك خۆڵ بەباکردنە بەرەورووی با، کردەوە خراپەکانت بۆ خۆت دەگەڕێتە!

* لەیادت بێت: بێگومان تا ئەوکاتەی توانای گۆڕینی خۆت هەیە بە بونەوەرێکی زیندو هەژمار دەکرێیت!

* هۆکاری ئەمەی بۆچی زۆربەی کەسەکان بەنیگەرانی و دڵەڕاوکێ لەناودەچن تا کارکردن، ئەمەیە لەبری ئەوەی زۆرتر کاربکەن، زیاتر نیگەران و دودڵن!

*
رەخنە لەبێدەنگان دەگرن

رەخنە لە زۆربڵێ کان دەگرن

ڕەخنە لەکەم دووەکان دەگرن

لە دنیادا کەسێك نیە لە ڕەخنەگران پارێزراوبێت!

* کحول و جۆرەکانی تری مادە هۆشبەرەکان، وزەی لاشە کەمدەکەنەوە!

* لەیادت بێت:

هەرشتێك ببێتە ڕێگر لەبەردەم گەشەی رۆحیی تۆ، گوناهەو گوناه قابیلی بەرگری لێکردن نیە!

*** بالآترین شێوەی نائاگایی ئەوەیە کە شتێك رەتبکەیتەوە کە هیچ شتێکی لەبارەوە نازانیت!**

* لەبیرت نەچێت: ژەنگ کە لەئاسن نیشت، ئەگەر لانەبرێت سەرەنجام لەناوی دەبات، ناپاکیەکان کە لەگیانی مرۆڤ بنیشن ئەگەر نەسرێنەوە، گیان لەناو دەبەن!

* هەواڵێکی خۆش!

یاسای خەلقکردنێك کە پەرجو خەلق دەکات هێشتا هەڵنەوەشێنراوەتەوە!

*** لە بیری نەکەیت: هەندێك لە قیزەونترین کردارەکانی ئێمە لە ژێر ناونیشانەکانی، (پەیڕەوی کردن لەیاسا) یا(جێبەجێکردنی ئەرك) ئەنجام دەدرێن!**

* ڕیشەی خراپە، نەزانی یە، کە نەزانی لەناو ببەیت، لە خراپە ڕزگارت بووە!

* وشیارەکان لە نێوان خەڵکی دنیا، بێدارەکانن لە نێوان خەوتووەکاندا!

* ئەوانەی لە کۆنترۆڵکردنی زەیندا کامڕەوابن، شادیەکی گەورە ئەزمون دەکەن!

* سەیری گوناهی کەسانیتر مەکە، سەیری کرداری خراپی خۆت و ئەو چاکانەی نەتتوانی ئەنجامیان بدەیت بکە!

* گوڵێك کە لەپێش چاو جوانە، بەلام بۆنێکی خۆشی نیە، هەروەك قسەی بێکردار بێ بەرهەمە!

* مادام لە سەفەری گەورەی ژیاندا، هاوەڵێکی باشتر لەخۆت یا لانی کەم وەك خۆت نەدۆزیەوە، بەشادومانیەوە بەتەنها برۆ، چونکە تەنیایی لە هاوڕایەکی بێ مێشك باشترە!

* ئەوانەی لە کاسەی ڕاستی بنۆشن، زەینێکی خۆشنودیان هەیە!

*** من لە تاکەکەی خۆمدا شەرواڵێکم هەیە گیرفانەکانی کونیان تیایە**

و ئەم کونانە ئەوەم بیردەخەنەوە کە

بڕیار نیە شتێك لەگەڵ خۆم ببەم و دواین جلێك کەلەبەری دەکەم ئەسڵەن گیرفانی نیە!

* کاتێك پرتەقاڵێك دەگوشیت، ئاوەکەی دێتەدەرەوە، چونکە ئەمە ئەو شتەیە کەلەناخی ئەودا بوونی هەیە، هەر ئەم پرەنسیپەش لەمەڕ تۆ بوونی هەیە، کاتێك کەسێك تۆ دەخاتە ژێر فشارەوەهەمان شت لەتۆ سەر رێژ دەکات کە لە دەرونتایە، ئەگەر ئەوەی لە دەرونتایە حەزت لێی نیە، دەتوانیت بە گۆڕینی هزرەکانت بیگۆڕیت!

* ئەوکاتەی رەفتارت دەبێتە مایەی بەدبختی کەسانیتر، واپیشان بدە کە کردارت نەزانانە بووە، داوای پۆزش بکە و قەرەبوی بکەرەوە!

* کێشەکان وەک ئاون، تۆ بەچنگەپرچێ لەگەڵ ئاو ناتوانیت بەدەستی بێنیت، کێشەکان قبوڵ بکە وانە دەستی خۆت لەناو ئاودا بەرەڵابکە!

* لەبیدی خوداوە هیچ کەسێک لەسەر زەوی لەتۆ باشترنیە!

* کردەوەکانت بە چاک مەزانە مەگەر ئەودەمەی بەرهەمەکەت ببینیت، زۆرن ئەوکردەوانەی سەرەتا بەچاک دەردەکەون بەلام سەرەنجام میوەیەکی تاڵ بەرهەم دێنن!

* زۆرێک لە خەڵک لە بری ئەوەی خۆیان مۆجزە بخولقێنن، لەچاوەڕێی مۆجزەدا دەمێننەوە!

* دڵنیایان فەرمان دەکەن بەسەر هەستەکانی خۆیاندا، هەروەک عارەبانەچیەکان بەسەر ئەسپەکانیاندا!

* توانای راستەقینەی تۆ لەمەدایە کە خۆت بەوەوە کە شیرین و جوان و چاکە مژوڵ بکەیت و لەزەینی خۆتدا شوێنێک بۆ دوژمنان نەهێڵیتەوە!

* بوستە بێ ئاوەزەکانت واز لێبێنەو لە خەڵوەتی بێدەنگی خۆت چێژ وەربگرە!

* لە بری ئەوەی خۆت بە موسڵمان، مەسیحی، جولەکە و نمونەی ئەمانە بزانیت، هەوڵبدە هەروەک موسی(ع) و مەسیح (ع)و محمد(د.خ)بیت!

* ئەگەر لیمۆیەک بگوشیت ناتوانیت ئاوی گێلاست دەست کەوێت، ئەگەر لە دەرونی خۆتدا تەنها خۆشەویستیت هەبێت ناتوانیت رق ببەخشیتەوە!

* زۆرێک لە خەڵک، باوەڕ بە پوچترین ئاین دەکەن و لە ساویلکەیی خۆیان دەبنە کۆیلەی رۆحانی!

* رۆژانە ملیۆنەها گوڵ شکۆفە دەکەن لە یادت بێت خودا هەموو ئەم کارانە بەبێ بەکارهێنانی هەر جۆرە هێزو فشارێک ئەنجام دەدات!

* لەیادت بێت پێناسەیەکی تری شەهامەت، راستگۆیی یە!

* **سەرکەوتن، مرۆڤ میهرەبان ناکات،**
هەژاری مرۆڤ دڵنا ناکات،
سامان مرۆڤ پڕ ناکات،
زانست، مرۆڤ ئاقڵ ناکات،
بەلام عەشق دەتوانێت هەموو شتێک فێری مرۆڤ بکات!

* عەوام، هەمیشە سۆزی ئاینی لەگەڵ شعوری ئاینی بەهەڵە تێکەڵ دەکات، و خەواص جیاوازی نێوان ئەم دوانە بەباشی دەرک دەکەن و دەزانن!

* **باوک و دایکی تۆ دێوەزمەیەکی ترسناک یا گەوجێکی نەزان نەبوون، ئەوان باشترین کارێک کە لە توانایاندا بوو بۆ تۆیان ئەنجامدا، ئەڵبەتە باشترین لە روانگەی خۆیانەوە!**

* رازی بەختەوەری وانە، زویربوونت بۆ کەسانێک کە زویریان کردویت باس بکەیت!

* ئەگەر ئەنجامی کارێک بە خراپ دەزانیت لەسەرەتاوە بڵێ(نەخێر) !

* کاتێک خۆت بدۆزیتەوە، تەنیایی گەورەترین بەخششە!

* لەبیری نەکەیت، تەنیایی، ئەوجێیەیە کە خودا لەگەڵ تۆ دەدوێت تۆ دەبیتە خوداوەندی دەروونت!

*** تەسلیمی ئەم چرکەساتە بە، هەرلەم چرکەساتەدا بژی، چونکە ڕابردو تێپەڕیوەو ئایندەش ترسی لەگەڵ خۆی هەلگرتووە، کەواتە هەر لەم ساتەدا بژی!**

خوداوەند داوای ئەقلانیەت لە مرۆڤ دەکات نەک پەرستش! عاقڵی دەوێت نەک عابید!

* دەرنەبڕینی زویری، ڕێگایەکە بۆ مردنی عەشق!

* سوپاسگوزار بوون خووە، باشترین خویەك کە دەتوانیت هەتبێت!

* نەفس بەرزی، ئەو هەستەیە کەلە قوڵایی ناختدا لەمەڕ بەهای خۆت هەتە!

* گرنگ نیە چەندت هەیە، گرنگ ئەوەیە چەندە چێژ دەبەیت!

* ژیان کۆمەڵێك کێشەو ئاریشەیە و ئێمە دوو ڕێمان لە پێشە:

* لەدەست ئاریشەکان سکاڵا بکەین!

* بۆ چارەکردنیان کارێك بکەین!

* گەڕان بۆ ئەو کەسەی کە تواناو شایستەییمان هەیە تاکە ئامانجی ژیانە!

* هەواڵی خۆش ئەمەیە کە بەبێ گرنگیدان بە تەمەن و ساڵ و دۆخ، باشترین وەرزی ژیانت لە پێشە، چونکە تۆ ٩٠٪ تواناکانی خۆت بەکارناهێنیت یاخود هەر لەبنەڕەتدا کەشفت نەکردون!

* هەر کەسێك ڕەوشتی لەگەڵ خەڵکدا چاك نیە، پێستی جەستەی زیندانە بۆ ئەو!

* لەهەر پەیوەندیەکی بەنرخدا، دەربڕینی دڵتێشاوی، هەمیشە ڕاسترین کارە!

* ڕوپامایی، بەرهەمی کۆششی تۆیە بۆ ڕازیکردنی ئەوانیتر بەتایبەت لەو کاتانەدا کە دەزانیت ئەگەر ڕاستیەکان بڵێیت یا هەستی ڕاستەقینەت دەربڕیت، ئیدی خۆشیان نەوێیت!

* لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەدەبدا ڕاشکاو و بێ پێچ و پەنابە!

*** رابردوو هەمیشە بارێکی گرانە بەسەر شانی تۆوە،**
ئەگەر فرمێسکی بۆ هەڵبڕێژیت و پەندی لێوەرنەگریت!

* مردن بژاردە نیە، بەسەرماندا دەسەپێت، ڕێك هەروەك ژیان، بەلام چۆن ژیان، بە هەڵبژاردنی ئێمە ئەنجام دەدرێت!

* لە یادی مەکە: ئەگەر باوەڕ بەخۆت نەکەیت، ناچاریت باوەڕ بەوکەسە بکەیت کە چاودێری تۆ دەکات!

*لەسەداسەد باوەڕ بەخۆکردن، ڕویەکی تری دراوی بێباوەڕی ڕەهایە بە خود!

* لەوەی کە نیتە گلەیی مەکە، لەوەی کە هەتە چێژوەربگرە!

*** کەسانێك کە جیهانیان گۆڕی،**
کەسانێك بوون کە بروایان بە هزر و تواناو ئامانجی خود و دواجار بەخۆیان هەبوو!

* ئەودەمەی هەوڵدەدەیت ئەوانیتر هانبدەیت تا تۆیان خۆش بوێت، تەنها بۆ ئەوە بانگهێشتیان دەکەیت بەناڕەوا کەڵك لەتۆ وەربگرن!

* بەبێدەنگی و لەدڵەوە گوێ بگرە، ناتکوژێت، پێویست ناکات بابەتەکەی خۆت بسەلمێنیت، تەنها گوێبگرە، باوەڕبکە بیسەری باش، مرۆڤێکی هۆشمەندە!

* ئەگەر کەسێك پێت دەڵێت(کارێکی باشت کرد) خۆت بچوك مەکەرەوە، ئەمە خاکیبوون نیە! تەنها بڵێ(سوپاست دەکەم!)

* لەهەلومەرجە دژوارەکاندا، ڕوخۆشبە، چونکە لەهەلومەرجی خۆشدا تەنانەت مەڕەکانیش ڕویان خۆشە!

* ڕازی ژیان ئەمەیە کە ژیان هیچ ڕازێکی نیە، جگە لە هەوڵدانی زۆر و شادبوون!

* باش گوێبگرە، ئەگەر دەتەوێت گوێگرێکی باش بیت، لەنەوتراوەکانی ئەو باش گوێبگرە!

* لەبیرت نەچێت: ڕیسك کردن ئاسان نیە، ئەگەر بوایە، ڕیسك نەبوو!

* لە نێوان ئەوەی کە هەیەو ئەوەی کە دەبێت ببێت جیاوازیەکی زۆرهەیە ولەم میانەدا تۆ دەتوانیت دانیشیت و ئاه هەڵکێشیت یا ئەوپەڕی هەوڵ بدەیت تا ئەم جیاوازیە نەمێڵیت!

* کاتێك خۆت بە قوربانی کەسانێك دەکەیت کە لێت تێناگەن، هیچ ستایشێك ناتوانێت بەهای ئەم فیداکاریەی هەبێت!

* ڕیسك کردن ، هەنگاونان نیە، فڕینە!

* لەیادت بێت: ڕاستگۆیی تەنها جارێك زیان بەتۆ دەگەیەنێت، بەلام درۆ هەمیشە زیان بەتۆ و ئەوانیتر دەگەیەنێت!

* لە یادت بێت: خوداوەند+ تۆ= بەزۆرینە!

* بۆ ساتێکیش لە ژیاندا دیوار مەبە، پردبە!

* **لەسەر هەسارەیەك کە خڕە، ناتوانیت بەرزایی هەڵبژێریت!**

* خودا خالیقی مرۆڤە! و شەیتان خالیقی ئینسان!

* ڕێزگرتن لە قورئانی پیرۆز ئەمەنیە کە تۆ بەردەوام ماچی بکەیت و لەسەرو کتێبەکانی کتێبخانەوە دایبنێیت، بەڵکو بۆ بەرزنرخاندنی دەبێت کاربە ڕاسپاردەکانی بکەیت!

* حورمەتی پێنوس لەوەدایە کە لە ڕێیەکدا بەکاری بێنێت کە بارێك لەسەرشان، ئێسکێك لە گەرو، درکێك لە چاوی کەسێك دەربێنیت!

* حورمەتی کاغەز گرتن واتە شتێکی لەسەر بنوسیت کە دەردێك لە کوڵی خەڵك بکاتەوە!

* **ئەوەی دەتوانی ڕزگاری بکەیت ڕزگاری بکە،**
ئەوەی کە هەرگیز ناکرێت بێتەدی، وازی لێبێنە،
جنگدان لەگەڵ مەحالدا، سەرچاوەی زۆربەی ئازارەکانی تۆیە!

* یەکێك لە گرنگترین ڕێگاکانی ڕێزگرتن لە جەستە، ئەوەیە خۆت بەدور بگریت لەو شتانەی زیانی پێدەگەیەنن!

* **حورمەتی هەرێمی دڵ پاراستن واتە، دڵ پارکینگ نیە هەرکەسێك بێت و سەرێك لار بکاتەوەو بێتە ژوورەوە!**

* هەندێ جار، گەیشتن بەدەرك کردنێکی تازە، پێویستی بە قەیران هەیە و هەر ئەم قەیرانە ڕێگە بۆ ئێوە خۆش دەکات کە پەندێك بهێنیتە ناو ژیانی خۆتەوە!

* کێماسیەکانت بناسە بەلام مەهێڵە بوونیان، ببێتە بیانویەك بۆ خۆش نەویستنی خود، بەوجۆرەی کە هەیت!

* کاتێك خۆت قبوڵ ناکەیت، لەڕادەبەدەر ئەرزش بۆ مادیات دادەنێیت!

* کەسانێك کە ماستاوت بۆ دەکەن لەو باوەڕەدان کە تۆ عەشقی حەقیقی و مەرایی لێك جیاناکەیتەوە و سوکایەتی بە هەستی تۆ دەکەن و کاتێك تۆ باوەڕیان پێدەکەیت کە هەست بە ناثارامی دەکەیت!

* کاتێك خۆت قبوڵ ناکەیت، ڕاستی دەبێتە دوژمنی تۆ!

* کاتێك ترساویت، لە دەوروبەرتدا تەنها شتانێك دەبینیتەوە کە تۆ دەترسێنن!

* یاداشتی بکە: بڕوابوون بەم مەسەلە کە باوك و دایك، هاوسەرو خزمەکانت تەنها مرۆڤن، کەشفکردنێکی تاڵە!

* **زانست، بانگی کردار دەکات و ئەگەر وەلامێکی چنگ نەکەوت، ڕەودەکات!**

*لە بەرخورد لەگەڵ کەسەکاندا، گریمانەی ئەوە دامەنێ کە لەگەڵ بونەوەرانێکی لۆژیکی دا مامەڵەدەکەیت!

* هەبوونی زەینێکی باش بەس نیە، گرنگ ئەوەیە بەشێوەیەکی دروست کەڵك لە زەینی خۆت وەربگریت!

* دوژمنەکانی خۆت ببەخشە، بەلام ناویان لە بیرمەکە!

* **بیر لەم دەستەواژەیە بکەرەوە،**
ڕەنگە جوتیار تۆکەکانی بەشێوەیەکی یەکسان نەچێنێت،
بەلام تۆکەکان هەڵە ناکەن،
دەڕوێن و کاری جوتیارەکە نیشان دەدەن!

* ژیرانە نیە کە داوا لەخەڵك بکەین ڕەفتارێکمان لەگەڵ بکەن کە ئێمە لەگەڵ خۆمان نایکەین!

* یاسای کێشکردن ڕێژەیەکی زیاتر لەهەمان ئەو تەوژمانە بۆ تۆ دەگەڕێنێتەوە کە تۆ لەخۆت هەناردەت کردووە!

* ئەگەر کەسێك قسەیەکی ناپەسەند لەبارەی تۆوە دەکات، باشترین شێواز ئەوەیە کە تۆ بەجۆرێك بژیت کەس باوەڕ بەقسەکەی ئەو نەکات!

* **گوزەری زەمان، دەمامك لەڕوی مرۆڤ هەڵدەماڵێت!**

* گوێگرتن، هەردەم شیفا بەخشترە لە مۆچیاری کردن!

*ئەگەر چەند خولەکێك لە حیرەتی تەواودا بەسەر ببەیت، زیاتر لەهەر فێرکردنێکی ئاینی کاریگەری لەسەر ئاگایی مەعنەوی ئێوە بەجێدێڵێت!

* ئێمە بەمردن لەدنیای مادە، بەژیان دەگەین!

* لە دنیایەکدا کە ڕێکوپێك ودیسپلینە، پێکدادان بێمانایە!

* بلوەری، واتە ئەمەی کە تۆ ژیان بەوجۆرە دەبینیت کە خۆتان هەن نەك بەوجۆرەی کە هەیە!

* کاتێك خۆمان خۆش دەوێت،

ناهێڵین ئەوانیتر لەدورەوە کاریگەری لەسەر هەستەکانمان بەجێبێڵن،

لێبوردن، ئامرازێکە بۆ کۆتایی هێنان بەم دۆخە!

* لەیادت بێت، نیعمەتەکان کاتێك دادەبارێن کە ئێمە ئەوکارەی ئەنجامی دەدەین خۆشمان بوێت!

* تۆ ڕۆحێکیت بە جەستەیەکەوە، نەك جەستەیەك بە ڕۆحێکەوە!

* باوەڕبکە، درۆیەکی گەورەیە کە ئێمە سنوردارین، تەنها سنوردارییەك کە هەمانە ئەو سنوربەندییانەیە کە باوەڕمان پێیەتی!

* عەوام خاوەن سۆزی ئاینین و خەواص هەستی ئاینی!

* خراپترین کەلك وەرگرتن لە کات، بەباشی ئەنجامدانی ئەوکارانەیە کە هەر پێویست ناکەن!

* کریستۆفەر کۆلۆمبۆز– دۆزەرەوەی کیشوەری ئەمریکا– کاتێك دەگەیشتە سەرزەویە نوێیەکان نەیدەزانی بۆ کوێ چووەو کاتێك بۆ ولاتەکەی خۆی دەگەڕایەوە، دیسان نەیدەزانی لە کوێ وە هاتووە، زۆرتر ئێمە لە ژیاندا بەمجۆرەین!

* ژیان ئەرکێکە، تکایە ڕاڤەی ئەرکەکانی خۆت بنوسە!

* ئەوە دەرفەتی گونجاو نیە کە لەدەرگا دەدات، تۆ لەدەرگا دەدەیت و وەلامی دەرفەتی گونجاو دەدەیتەوە!

* دەڵێن زەمەن هەموو شتێك دەگۆڕێت، بەلام ئەوە تۆیت کە پێویستە ئەوانە بگۆڕیت!

* لە دیدی کەژەوانەوە، ئەوە شاخ نیە کە بەسەریدا زاڵ دەبێت، بەڵکو بەسەر خۆیدا زاڵ دەبێت!

*کاتێك لە بارەی خاڵە بەهێزەکانیانەوە پرسیار لە خەڵك دەکەیت، مات و سەرسام سەیرت دەکەن!

* لە ڕوانگەی دەرونزانەکانەوە، خاڵی لاواز، ماسولکەیەکە پەروەردە نەکراوە!

* بۆ ڕاکێشانی مرۆڤە سەرنج ڕاکێشەکان دەبێت سەرنج ڕاکێش بیت!

* بۆ ڕاکێشانی کەسانی دەسەلاتدار دەبێت دەسەلاتدار بیت!

* بۆ ڕاکێشانی مرۆڤە سەرکەوتووەکان دەبێت سەرکەوتوو بیت! کەواتە لەبری ئەوەی کار لەسەر ئەوانیتر بکەیت کار لەسەر خۆتان بکەن بێگومان ئەگەر بەمجۆرەبیت سەرکەوتوو دەبیت!

* بلیمەتی واتە کاری دژوار بگۆڕین بۆ کاری سادە!

* کاتێك باوەڕ بەخۆت بکەیت و ڕۆحی خودایی خۆت بەنرخ و باڵا بزانیت خود بەخو دەگۆردرێت بۆ بونەوەرێك کە لەتوانایدا مۆجزە خەلق بکات!

*** قولاپەکەتان ئامادەبکەن ڕەنگە لە ئەستێلکێکدا کە هەرگیز چاوەڕوانی ناکەیت ماسی بوونی هەبێت!**

* ئەگەر ترس نەناسیت یاخود نکولی لێبکەیت، ترس بەسەر تۆدا زاڵ دەبێت!

* نیگەرانی ئەوەمەبە کە ڕۆژێك ژیانت کۆتایی دێت، لەوەبترسە کە هەرگیز دەست پێنەکات!

* نە نکولی لەترس بکە نە لە گەڵیدا بجەنگێ، ترس بە بەخششێك بزانە چونکە هاتووە تاوەکو شتێکتان فێربکات!

* دەتوانیت دەست بەکاربیت و کاربکەیت، یاخود ئاوێزان و چاوەڕوانی پەرجو بکەیت!

* خووە باشەکان بەئەندازەی خووە خراپەکان موعتادی دەهێنن بەلام پاداشتێکی زیاتر دەدەن!

*ئەنگێزە، ناچارت دەکات دەستبەکاربیت وخوپێوەگرتن، بەردەوامی بە جوڵەی ئێوە دەبەخشێت!

* کەسەکان ڕەنگە بەگومان بن لە قسەیەك کە دەیکەیت، بەلام بە کارێك کە دەیکەیت باوەڕیان پێیەتی!

جیاوازی بنەڕەتی لە نێوان ئەوانەی کە لەژیاندا سەردەکەون و ئەوانەی کە شکست دەخۆن لە زانینی چۆن هەستانەوەدایە!

* سەرکەوتن لە ڕوی مادیەوە لە ئایندەدا تەنها کاتێك دەتوانێت ئێوە شادومان بکات، کە هەنوکە ئێوە شادبن!

* بەهەڵە، ئەنجامگیری دەکەین کە هۆکاری چارەڕەشی ئێمە، نەبوونی ئەو شتیە کە هەوڵی بۆ دەدەین!

* لە یادت بێت، کاتێك تۆ نزا دەکەیت، خودا کارێك دەکات کە لەدەستی تۆ نایەت!

* نەرم ونیانبە بەبێ ئەوەی بێتوانا بیت! ڕەق بە بێئەوەی توندوتیژبیت!

* ژیانی بەرهەمی سێ کردارە:

* پێکەنین * لەبیرکردن * لێبوردن!

* لە ژیاندا وەك پێنوس بن، بەشەرم و قابیلی پۆزش، نەك وەك پاندان!

* ئەگەر هەموو خەڵك دەیانزانی لەپاش ملە چی بەیەك دەڵێن، بێگومان دوو هاوڕێ لە دنیا نامێنێت!

دەربڕینی دوو وشەی (بەڵێ) و (نەخێر) پێویستی بە ئەندێشە و بیرکردنەوەی فراوانە!

*** ئەگەر نەتوانیت لەگەڵ ماردا بجەنگیت، دەتوانیت بە دەنگی نەی جادوی بکەیت!**

* مرۆڤ بەبێ مەینەت و زەحمەت دروست نابێت، چونکە، هەم سەنگە و هەم سەنگتاش!

* کاتێك لەخەمی بەیانیدا نیت، خەمی بەیانیت دوچار دەبێت!

* سەیرە، هەندێ جیاوازیەکی سەیرو ناقۆلایان لەگەڵ مووەکانیان هەیە چونکە دەکرێت مووەکانیان چاك بکرێت بەلام خۆیان هەرگیز!

* زۆر بەنامە،

ژیان وەك ڕێنوس وایە، ڕۆژانە لە تیانوسی ڕێنوسی ژیانا، لەپەسا هەڵە دەکەین و دەیسڕینەوەو دوبارە و دوبارە...

تا ئەودەمەی لەپڕ هاوار دەکەن، کات تەواو بوو، وەرەقەکان کۆدەکرێتەوە!

* کاتێك گەڵاکانی پایز لە ژێر پێتدا پلچ دەکەیتەوە، لەبیرت نەچێت ڕۆژێك لە ڕۆژان هەناسەیان بە تۆ بەخشیوە!

* لە خۆشەویستی تۆرێکیان چنیوە کە دەتوانیت ڕاوی ڕۆحەکانی پێبکەیت!

* بەباڵی شکاوەوە فڕین کارێکی سەیر و سەرسوڕ هێنەرە، ئەمە ئەو باڵندە باڵشکاوە دەیزانێت!

* ئەقڵ بۆ مرۆڤ وەك باڵ وایە بۆ باڵندە!

* لەوجێیەی خودا دەیەوێت بەنەناسراوی بمێنێتەوە، (پەرجوو) ڕوداوێکی بچوکە!

* لەیادت بێت، دانا، هەر ڕوداوێکی بچوك بە پەڕجوو دەزانێت!

* گۆڕان واتە، گۆڕین لە کرمی ئاوریشمەوە بۆ پەروانە!

* کاتێك دەتەوێت شادومانتر و ئامانجدارتر بیت،

لە زەمانی حاڵدا ئامادەگیت هەبێت!

*کاتێك دەتەوێت ئێستات لەڕابردو باشتربێت،

لە ڕابردوو فێربە!

*کاتێك دەتەوێت ئایندەت لە ئێستا باشتر بێت،

بۆ ئایندە بەرنامەڕێژی بکە!

* هەموو خەڵك، بەوجۆرەی بیری لێدەکەیتەوە بێگوناه نین بەلام جاروبار لەوە بێگوناهترن کە بیری لێدەکەیتەوە!

* وەك هەڵەکانی خۆت، بەرگەی هەڵەی کەسانیتر بگرە!

* چەندە تێنەگەیشتنەکان و نەناسینەکان و نەبینینەکانە کە بەختەوەریان بە مرۆڤ بەخشیوە!

* بەرزە فڕیە، بەلام لە خۆشیە بچوکەکانیش غافڵ مەبە!

* مرۆڤێك کە نەزانێت کە چۆن بە نیگەرانیەکان پێبکەنێت، بەلاوی دەمرێت!

* هەندێ جار، وەلامدانەوەی نزا، گۆڕانی ژیان نیە، بەڵکو گۆڕینی خودی خۆمانە!

* مەهێڵە پێکەنینی تۆ ببێتە مایەی گریانی کەسانیتر!

* کەسێك دەتوانێت لە پای عەشقدا بمرێت، کەبەر لەوە ژیان لە پێش چاوەکانی ئەو مردبێت!

*هەوڵبدەن پەند بە ژیانتان بدەن، نەك بە لێوەکانتان!

*بەختەوەری ئەمەنیە کە(کێ)ی یا (چیت) هەیە؟

بەختەوەری ئەو شتەیە کە بەزەینی تۆدا دەگوزەرێت!

* خەڵك هەڵەکانی خۆیان لە ژیاندا کۆدەکەنەوە و دیوەزمەیەکیان لێ خۆش دەکەن ناوی دەنێن(تەقدیر و چارەنوس)!

* لە بیرت نەچێت، لە ژیاندا، ئەگەر وەك کلیل کارنەکەیت دەگۆڕدرێیت بۆ(قفل)!

* ئەگەر لە چاکەدا زەحمەت بچێژی زەحمەت نامێنێ و چاکە دەمێنێت ئەگەر لە خراپەدا چێژ وەربگریت چێژ دەڕوات و خراپە دەمێنێت!

* گوێبگرە،! ڕێگا دەڵێت: من بۆ کەسێك کە هەنگاوی تۆکمە بۆ پێشەوە هەڵدەگرێت، خۆم دەکەمەوە!

* ژیان وەك ئۆتۆباتێکی یەك سایدە کە دوای هەڵبژاردنی ڕێ بەهیچ جۆرێك توانای ڕێ گۆڕینت نیە!

* دانا، لەهەر شتێکی بچوك دەکەوێتە حیرەتەوە!

* هەوڵبدە لەگەڵ کەسێکدا کە لە تۆ باشتر نیە، بناغەی دۆستایەتی دانەڕێژیت!

* کاتێك بێ ئامانج بیت، باشترین بەشی وجودت هەرگیز دەرناکەوێت!

*** لەبیرت نەچێت: هیچ کێشەیەك بوونی نیە کە تۆو خوداوەند نەتوانن پێکەوە حەلی بکەن!**

* لە یادت بێت: ئارەزوی هەبوونی ئەوەی کە نیتە، هەمیشە دەبێتە مایەی ئەوەی نەتوانی وەك پێویست چێژ لەوە وەربگریت کە هتە!

* بۆ سەوز وتن و شین بوونی ڕاستەقینە، پێویستە لەسەر خاك دانیشیت و بشکێیت و بچیتە ناو دەریا و فەنا ببیت!

* هەندێ جار لە ژیاندا، لەڕەفتاری ئێمەیە کە گرفتاری بەڕپایە!

* مەخابن، ئێوە ئەوەی کە هەتانە نایبینن! وئەوەی کە نیتانە دەیبینن!

* هەرکەسێك کە زۆر فێربێت، هەموو ئارەزووەکان زوو لە بیر دەکات!

*پاری دەستەواژە دوپاتکراوەکان بە گوتەیەکی (د. عەلی شەریعەتی) کۆتایی پێدێنین:

خوایەگیان!

ئیرادە، مەعریفە، یاخیبوون، بێنیازی، حیرەت، ناسکی ڕۆح، بوێری و تەنهایم فرەتربکە.

خوایەگیان!

لە بەرامبەر هەر شتێکدا کە مانەوە وەك مرۆڤ بەرەو زایەبوون دەبات

من بە(نەبوون) و (نەخواستن)

بکە بە گیانپۆلا!

ئامین!

پاری سیانزەهەم
پرسیارە بێ وەلامەکان

ونەیەك دەربارەی پرسیارە بێ وەلامەکان

ئازیزەکەم!

هەروەك کتێبی(تکایە مەبنە مەڕ) و کتێبەکانی دیکەی تکایە..... ئەو پرسیارانەی لەم بەشەدا خراونەتە ڕوو لەلایەن مامۆستایانی پسپۆری دەروونزانییەوە بەمەبەستی ناسین و شیکردنەوەی دەروون و کردنەوەی گرێ کوێرەکانی ڕۆح و گیان و دووتوێی هزرەکانی ئێوەی زیندە ئازیز داڕێژراوەو نوسراوە، بێگومان وەلامدانەوەی ئەم پرسیارانە دژوار دەبێت بۆتان!

چونکەی نیوەی شاراوەی ڕۆحتان بۆ ئاشکرا دەبێت و پێدەچێت، وەلامدانەوەی هەندێك لە پرسیارەکان، ئێوە دڵتەنگ، تورە، خەمبار یا خەندان بکات.

لەبیرتان نەچێت:

دانان بە خاڵە لاوازەکان و کێماسیە ئەخلاقیەکان، بوێریەکی زۆری دەوێت کە لەئێوەی رادەبینین!

تاقیبکەنەوە!

ئەگەر دەتوانیت وەلامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە!

*وادەزانیت هۆکاری خەلقکردنی تۆ چی بووە؟

- ئایا وادەزانیت خاڵە لاوازەکانی تۆ زۆرترە یا خاڵە بەهێزەکانت؟

- دەتوانیت سێ خاڵی لاوازی خۆت باس بکەیت؟

- دەتوانیت سێ خاڵی گرنگی بەهێزی خۆت ناو ببەیت؟

- خودی ئێوە چ جۆرە کەسێتیەکە؟ بۆچی؟

- ترسناکترین کارێك کە تا ئێستا ئەنجامت داوە چی بووە؟

- لە ترسەکانی خۆت لە ژیاندا چی فێربوویت؟

- دنیا پڕە لە ملیۆنەها کەس کە هەژارن بەلام دڵخۆشن و ملیۆنەها مرۆڤی تر کە دەوڵەمەندن بەلام دڵتەنگن، بەبۆچوونی تۆ هۆکارەکەی چیە بۆچی؟

- ئایا لە خەلقکردنی خۆت ڕازیت؟ بۆچی؟

- ئەودەمەی کە بە خراپترین شێوە سوکایەتیت پێکرا کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە سوکایەتیت بەکەسێك کرد کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە زۆر بێهیوا بوویت کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە کەسێکت بێهیوا کرد کەی بوو؟ بۆچی؟

- دواجار کە بەدەنگی بەرز گریایت کەی بوو؟ بۆچی؟
- لەگەڵ چ کەسێکدا حەزدەکەیت بگریت؟ بۆچی؟
- لەبەرامبەر چ کەسێکدا حەزناکەیت بگریت؟ بۆچی؟
- دواجار کە بێزێزیت بەرامبەر پارەکرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- سەیرێکی دەوروبەرت بکە ، واهەست دەکەیت لە ڕوی مەعنەویە بەرامبەر کەسانی دەوروبەرت داواکاری یا قەرزاربار؟ بۆچی؟
- دواجار کە هەستت بە بێنرخی کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
-ئایا تا ئێستا ڕازی کەسێکت ئاشکرا کردووە؟ بۆچی؟
- دواجار کە هەڵەیەکی زەقت کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- ئایا واهەست دەکەیت منداڵی دەرونی تۆ خۆشحاڵ و شادومانە یا نەخۆش و ڕوو لە مەرگ؟ بۆچی؟
- دواجار کە سەرکۆنەی دنیات کرد کەی بوو؟ بۆچی؟
- چەندە خۆت خۆش دەوێت؟ بۆچی؟
- چ خوویەکت هەیە و دڵت پێوەیە بەزووترن کات وازی لێبێنیت؟ بۆچی؟
-قایشی سەلامەتی تۆ لە ترومبێلی ژیاندا چە؟ بۆچی؟
- دواین هەڵبژاردنی هەڵەی تۆ چی بوو؟ بۆچی؟
- سەبارەت بە کێشەکانت تا ئێستا لەخۆت پرسیوە، کە تۆ بەشێکیت لە کێشەکە یا بەشێك لە ڕێگاچارە؟ بۆچی؟
- تۆ لەگەڵ کەسە نامۆکاندا چۆن سەری قسە دادەمەزرێنیت و وادەزانیت لەم قۆناغەدا چ کاریگەریەك لەسەر ئەوان بەجێدێڵیت؟
* بەڕای تۆ دوای مردن چ شتێك چاوەڕوانتان دەکات؟ بۆچی؟
- حەزدەکەیت ئەوانیتر تۆ لەبەر چ خەسڵەتێك بناسن؟
- بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت چی دەکەیت؟
- لە ئێستادا بەدوای چ ئامانجێکەوەیت؟ بۆچی؟
- وادەزانیت بەر لەمردن دەبێت لە چ شتێك بگەیت؟
- ئایا تا هەنوکە لە بەرهەمی تەمەنتان ڕازین؟ بۆچی؟
- بەبۆچونی تۆ حورمەتی پارە زیاترە یا بەرماڵی نیایش؟ بۆچی؟
- کاتێك لەپشت دەرگای ژوری نەشتەرگەریەوە، چاوەڕوانی نەشتەرگی ئازیزێك دەکەیت بیر لە چی دەکەیتەوە و شیفای نەخۆشەکەتان لەکێ دەخوازیت؟
ئایا لە باقی حاڵەتەکانی ژیانتدا بە هەمان تامەزرۆییەوە بیر لەو دەکەیتەوە؟ بۆچی؟
- ئایا حەزدەکەیت شێوازی نان خواردنی تۆ وەك سەرمەشقێك بۆ هەموان بخرێتەڕوو؟ بۆچی؟

- وادەزانیت خودا لە خەلقکردنی تۆ رازیە؟ بۆچی؟
- بەبۆچونی تۆ رۆژی تەنگانە چ رۆژێکە؟
- کۆتایی دنیا بۆ تۆ چ کاتێکە؟ بۆچی؟
- دواجار کە جنێوت بەخۆت دا کەیبوو؟ بۆچی؟
- ئایا تائێستا لە رەفتارت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت رازیت؟
- ئایا واهەستدەکەیت نیعمەتێکت هەیە کەلەسەری سوپاسگوزار بیت؟
- ئایا تا ئێستا لەناوجەرگەی کێشەکانادا سوپاسی خودات کردووە، بۆچی؟
- ئایا وادەزانیت تا ئێستا حورمەتی ئەندامەکانی جەستەی خۆت گرتووە؟
- ئایا بروات وایە پارە نیعمەتە یا نەگبەت؟ بۆچی؟
- ئایا وادەزانیت قەرزاری تەمەنی خۆتیت؟ بۆچی؟

* ئایا لە بیستنی ئەم هەواڵە کە بەزوویی دەنگدانەوە و ئاکامی کردەوەکانت بۆلای خۆت دەگەڕێتەوە ئاسودە دەبیت؟ بۆچی؟

- ئایا تا ئێستا بەچاوەکانی خۆت زینات کردووە؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا غەیبەتی کەسکت کردووە؟ بۆچی؟
- ئایا خۆت بە مرۆڤێکی ترسنۆك دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا لە رەفتارێك کە تا ئێستا لەگەڵ باوانت کردووە رازیت؟
- ئایا خۆت بە کەسێکی خۆش مەشرەب و مەحبوب دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا تا ئێستا حورمەتی هاوژین یا باوان یا دۆستێکی خۆت شکاندووە؟بە چ شێوەیەك؟ بۆچی؟
- ئایا وادەزانیت پارەی حەرام لە ژیانی مرۆڤدا ئاسەوارێکی خراپی دەبێت؟ بۆچی؟
- ئایا خۆت بە مرۆڤێکی راستەقینە دەزانیت؟ بۆچی؟
- ئایا وادەزانیت- لەرِوی مەعنەویەوە- بە باوانت قەرزاریت یا داواکار؟ بۆچی؟
- زۆر ناخایەنێت کە لاشەت توڕدراوە بۆ شوێنێك، وەك پارچە دارێکی بێنرخ، بێ گیان بکەوێتە سەر ئەرز، ئایا وێناکردنێکی لەم جۆرە خەمبارت دەکات و دەتخاتە بیرکردنەوە؟ بۆچی؟
- ئەم دەستەواژەیە بەوردی بخوێنەوە:

ئەو وتی: (وەرن تا نزیکی لێوارەکە.)

ئەوان وتیان:(ئێمە دەترسین!)

ئەو وتی:(وەرن تا نزیکی لێوارەکە.)

ئەوان هاتن.

ئەو پاڵی پێوەنا و ئەوانیش دایان لەشەقەی باڵ!

ئێستا چ هەستێکت هەیە؟

ئایا خۆت بەکەسێك دەزانیت کە پاڵی پێوەنراوە؟ یا کەسێك کە فریوە؟ بۆچی؟

* **دەڵێن: ئەو کەسانەی لە چێژە گەورەکانی بەساڵاچوون بەهرەمەند دەبن، ئەوانەن کە چێژە چکۆلانەکانی لاوێتیان کردۆتە قوربانی!**

تۆ لە ڕیزی کامیاندایت؟ یا دەبیت؟

– چۆن لەگەڵ هەڵەکانت مامەڵە دەکەیت؟

– ئایا لەگەڵ هەڵەی کەسانی تریش هەروەك هەڵەکانی خۆت مامەڵە دەکەیت؟

– ئایا تا ئێستا حورمەتی عەشقت شکاندووە؟ بۆچی؟

– لە زەینی تۆدا زۆرتر بیری نەرێنی بوونی هەیە یا ئەرێنی؟ بۆچی؟

– ئایا لە ڕۆحێکی پاك و بێگەرد بەهرەمەندیت؟ بۆچی؟

– ئایا زۆرتر نەخۆشیت یا چوست و چالاك؟ بۆچی؟

– کاتێك تۆ بیر لەخۆت ناکەیتەوە چ کەسێك بیر لەتۆ دەکاتەوە؟ بەلام کاتێك تەنها بیر لە خۆت دەکەیتەوە چ ناوێکت لێدەنێن؟

– ئایا تا ئێستا داوای لێبوردنت لە کەسێك کردووە کە خراپەت لەگەڵ کردووە؟

– ئایا وادەزانیت بەخششەکانت زۆرترە یا ئاریشەکانت؟ بۆچی؟

– ئایا خۆت بە مرۆڤێکی مەحبوب دەزانیت؟ بۆچی؟

– ئایا تا ئێستا ئەو کەسانەت بەخشیوە کە خراپەیان لەگەڵ کردویت؟ بۆچی؟

–ئایا تا ئێستا لەکارنامەی خۆت ڕازیت؟ بۆچی؟

– **ئەگەر خەت کوژێنەت هەبوایە، چ سیفەتێکی خۆت دەسڕیەوە؟ بۆچی؟**

– چ وێنەیەکی زەینیت لەمەڕ خۆت هەیە، زەنگین یا هەژار؟ بۆچی؟

– ئایا حەزدەکەیت سامانێکی بێسنورت هەبێت بەلام لەگەڵ نەخۆشیەکدا وەك سەراسیّ(شەقیقە)؟ بۆچی؟

– ئایا تا ئێستا لە ڕێگای نارەواوە پارەت بەدەستهێناوە؟ بۆچی؟

– (ڕۆبەرت فولتون) بە دیتنی کتری ئاوی گەرم، کەشتی هەڵمی دروست کرد، تۆ بەم هەموو دیتنە لە دەوروبەرت چیت کردووە؟

–وادەزانیت پارە، دەرکەوتنی ئەهریمەنە یا خودا؟ بۆچی؟

– ئەگەر ڕۆژێك خودا قبوڵی بکات هەموو سەروەت وسامانەکەت لێبسێنێتەوە بەلام لە جیاتی دا بەهەشتت پێ عەتا بکات، ڕازی دەبیت؟ بۆچی؟

– پێت خۆشە چ سیفەتێکی تۆ هەموو خەڵك هەیبێت؟

● **ئەگەر بتتوانیایە یەکێك لە ئاراستەکانی ژیانت بسڕیتەوە، چ ڕووداوێکت دەسڕیەوە؟ بۆچی؟**

– ئایا خوێندنەوەی بابەتەکانی ئەم کتێبە کاریگەری لەسەر ژیانی تۆ هەبوو؟

– ئایا وادەزانیت تەنها خوێندنەوە بەسە یا پێویستە بابەتە خوێنراوەکان پراکتیزە بکرێن؟

– ئایا لەوەلامدانەوەی ئەم پرسیارانە، ئاسودەیت یا دلگران؟ بۆچی؟

پاری چواردەهەم
تێستەکانی خۆناسین

وتەیەك دەربارەی ((تێستەکانی خۆناسین))

ئەزمونەکانی خۆناسین لەلایەن مامۆستایانی پسپۆر و بیرمەندانی زانستی دەرونزانی لە(کۆمەڵەی رۆشنبیری بلاوکردنەوەی نامـەن) بەمەبەستی ئاگایی ئێوەی ئازیز، لە خاڵە بەهێزو لاوازەکانی کەسێتی دەرونتان نوسراوەو ئامادەکراون.

لەبیرتان نەچێت: دوای خوێندنەوەی پرسیار، هەمیشە یەکەم وەلامێك کە دەسبەجێ بە زەینی ئێوەدا ختورە دەکات ڕاسترین وەڵام دەبێت.

پێشنیار دەکەین: دوای تـەواوکردنی تاقیکردنەوەکەو ئاگادار بونتـان لـە لاوازی ئـەخلاقی خۆتـان، جارێکیتر بەشی پەیوەندیدار لە کتێبەکەدا بەوردیەکی زیاترەوە بخوێننـەوە و هـەوڵی چارەسـەری کەموکورتیەکان بدەن.

بێگومان تاکە دڵخۆشی و دڵەخورپەی خۆشی ئێمە هەر ئەمەیەو بەس!

(لەپەنای ئەودابن!)

پێڕست

ئایا ڕێزی جەستەی خۆت بەرز ڕادەگریت

١- بە بۆچونی تۆ ڕێزی ئەندامانی جەستە گرتن واتای چیە؟

أ- بەردەوام حەمام کردن بە شێوەیەکی ڕێکوپێك

ب-چاودێری کردنی بۆئەوەی بریندار نەبێت.

ج- گوناە نەکردن.

٢- ئەگەر هەر ئێستا بگەیتە خزمەتی خوداوەند وا هەست دەکەیت ئەندامانی جەستەت لەدەستی تۆ سکالا دەبەنە بەر قاپی خودا؟

أ: بەڵێ، چونکە زۆربەی جار ئەوانم بەگوناە ئالودەکردووە.

ب: هەرگیز ناتوانم وەلامێك بۆ ئەم پرسیارە بدۆزمەوە.

ج: نەخێر، چونکە بەردەوام حورمەتی هەموویانم پاراستووە.

٣- ئەگەر دەستەکانت کە کردەوەکانتیان ئەنجام داوە لەبەرامبەر چاوەکانتدا ڕابگریت چ هەستێکت هەیە؟

أ: گریانت دێت ب: خۆشحاڵ دەبیت ج: هەستێکی تایبەتت نیە.

٤- پاراستنی حورمەتی جەستە نیشانەی چیە؟

أ: خوو ب: ئاوەزو ئاگایی ج: نازانم

٥- ئایا هەر لەبنەڕەتدا بڕوات بە پاراستنی حورمەتی جەستەی خۆت هەیە؟

أ: نەخێر ب: زۆر زۆر ج: نازانم

٦- وادەزانیت پاراستنی حورمەتی کام یەك لە ئەندامانی جەستە دژوارە؟

أ: قاچ ب: زمان ج: چاو

٧- چۆن دەتوانرێت حورمەتی ئارەز بپارێزرێت؟

أ: بیرکردنەوەو گەشەپێدانی ب: نزا ج: دورکەوتنەوە لە گوناە

٨- بەبۆچونی تۆ پاراستنی حورمەتی ئەندامانی جەستە چ سودێکی بۆ مرۆڤ هەیە؟

أ: یەك ئەرکە.

ب: دەبێتە مایەی گەشەو باڵاکردنی رۆح.

ج: خودا بەمجۆرەی پێخۆشە.

٩- چ پەیوەندیەك لە نێوان چاو ودڵ هەیە؟

أ: هیچ پەیوەندیەکیان پێکەوە نیە.

ب: چاو پەنجەرەی دڵە.

ج: چاو پاسەوانی دڵە.

١٠- کام ئەندامی جەستە دەتوانێت لەیەك ساتدا تەواوی ئەندامانی جەستە بخاتە مەترسیەوە؟

أ: چاو   ب: دەست   ج: زمان

.... ئەنجامی تێست............

ئێستا وەڵامە راستەکان دەربهێنە و کۆیبکەرەوە:

پرسیار	الف	ب	ج	پرسیار	الف	ب	ج
١	_	_	٥	٦	_	٥	٢
٢	_	_	٥	٧	٢	_	٥
٣	_	٥	_	٨	_	٥	٢
٤	_	٥	٢	٩	_	٥	_
٥	_	٥	_	١٠	_	_	٥

.... شیکردنەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە............

ئەگەر کۆی خاڵەکانی ئێوە لە نێوان ٣٥ تا ٥٠ بێت:

بێگومان تۆ مرۆڤێکی ئاسمانی دەبیت چونکە لە پێگەی ئەندامانی جەستەی خۆت ئاگاداریت وحورمەتیان بەرز رادەگریت، باوەڕبکە بەم کارەت دەبیتە مەحبوبی خوداوەند!

بەلام چەند باشە پاشخانە فیکریەکانی خۆت فێری کەسانی تریش بکەیت!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٣٥ بێت:

لە بنەڕەتدا (انسان) لە ڕەگی (نسیان) لە بیرچونەوە یا فەرامۆشکردنە و هاودەمە لەگەڵ وشەی هەڵەدا!

بەلام هەنوکە هەڵە یا تاوان و لە کۆتایی دا گوناه لەلایەن تۆوە قابیلی قبولکردن و وەرگیران نیە، چونکە بابەتەکانی ئەم بەشەت خوێندۆتەوە و لە ئێستادا مرۆڤێکی بەئاگا ودانایت.

بەلام لە هەر ساتێکدا ڕەنگە هەڵەیەکت لێبوەشێتەوە کە زۆر گرنگ نیە بەمەرجێك هەڵەکە دوبارە نەکەیتەوە و بە ئاگاییەکی ڕولەزیادی بەرەو ئایندەیەکی گەش و ڕوناك هەنگاو هەڵبگریت. (نزای خێری ئێمە یاوەری ڕێتان)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتر بێت:

بێگومان دەستەواژەی خودا بگاتە فریات بیستووە!

ئێستا تۆش تۆخێکی لەم چەشنەت هەیە بەلام بێ نیاز لە خودا، چونکە تەنها کەسێك کە دەبێت بگاتە فریات، خودی خۆتیت بە گوفتار وکردارەکانی خۆت! کەواتە تێبینی دەکەیت هێشتا ڕەنگی نەکرابوە! تکا دەکەم جارێکیتر بابەتەکانی بەشی حورمەتی ئەندامانی جەستە بخوێننەوە، یەك

بەیەکی وشەکانی بەکاربێنە کە تاکە ڕێگای دەربازبوونی تۆ هەر ئەم کارەیە، چونکە ئەگەر گوناه نەبێت بەزەیی خواییش نابێت وبێگومان سۆزو بەزەیی خودایش زۆر لە گوناهەکانی مرۆڤ فراوانترە.

بەلام بابەتێکی زۆر زۆر گرنگ!

ئەوکاتەی تۆ بابەتەکانی ئەم بەشەت خوێندەوە، ئیدی هیچ کاتێك ناتوانیت دەست بۆ گوناه ببەیت، چونکە بە ناگابوویت هیچ پۆزشێك لە ئێوە قبولّ ناکرێت، کەواتە، هەر لە ئێستاوە بیر لە میکانیزمەکانی پاراستنی حورمەتی ئەندامانی جەستەی خۆت بکەرەوە.

(لەپەنای هەقداین)

ئایا حورمەتی پارە دەگریت؟

١- ئایا بەبۆچوونی تۆ پوکەشی پارە ئالودەیە یا ماهیەتەکەی چەپەڵە؟

أ:زاهیر ب: ماهیەت ج: هەردوکیان

٢- گرنگترین فاکتەری جیاوازی و پێکدادانی تاکەکانی کۆمەڵگەیەك لە چیدایە؟

أ: پارە ب: بیرکردنەوەی مرۆڤ ج: تەماح و چاوچنۆکی

٣- ئایا تۆش باوەڕت وایە کە پارە خودی شەیتانە؟

أ: بەلیّ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤-ئایا بەبۆچوونی تۆ پارە حورمەتی هەیە؟

ا: بەلیّ ب: نەخێر ج: بێمانایە

٥- بەبۆچوونی تۆ دەستەواژەی((پارە چڵکی دەستە)) مانای چیە؟

أ: وەك چڵك، شتێکی پیسە.

ب: بەهۆی دەستاودەست کردنی ئالودەیە.

ج: نابێت لە خەمی ڕەق و تەق هەلگرتنیدا بیت.

٦- بەبۆچوونی تۆ چۆن دەتوانرێت حورمەتی پارە بەرز ڕابگریت؟

أ:لەڕێی پاکەوە بەدەستهێنانی و لەڕێی پاکدا خەرجکردنی.

ب: دەبێت باش خەرج بکرێت.

ج: تەنها پاشەکەوت بکرێت

٧- ئایا بەبۆچوونی تۆ پارە نەگبەتە یا بەخششە؟

أ: بەخشش ب: نەگبەت ج: هیچ کامیان

٨- ئایا کەسێك کە بۆنمونە دە جووت پێڵاوی هەیە موسریفە و حورمەتی پارە بەرز ڕاناگرێت؟

أ: بەلیّ ب: نەخێر ج: پەیوەندی نیە

٩- ئایا دەوروبەرەکەت تۆ بەکەسێکی ڕەزیل دەزانن؟

أ: بەلیّ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٠- ئایا بە تێڕوانینی تۆ ڕەزیلی جۆرێك لە بێڕێزی کردنە بەپارە؟

أ: بەڵێ ب: هەرگیز ج: بەپێچەوانەوە

١١- ئایا کاتێك کە پارەی جلوبەرگی خێزانەکەی خۆت یا تێچووی مێزی خوانی ئێوارەی ئەوان دەدەیت، لەناخەوە دڵتەنگیت و بەناچاری خەرجی دەکەیت؟

أ: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٢- ئایا کڕینی چەند دەستە گوڵێك بۆ جەژنی لەدایکبوونی خۆشەویستەکانتان بە دەستبڵاوی دەزانیت؟

أ: لەسەداسەد ب: بەهیچ جۆرێك ج: جاروبار

١٣- دەستبڵاوی چۆن وێنا دەکەیت؟

أ: تایبەتمەندیەکی پۆزەتیف ب: بێڕێزی کردن بەپارە ج: هیچ کامیان

١٤- بەبۆچونی تۆ کەسانێك کە ڕقیان لەپارەیە، چۆن کەسانێکن؟

أ: پیرۆز ب: خاوەن بیرکردنەوەیەکی هەڵە ج: جاهیل ونەزان

١٥- بۆچونتان دەربارەی دەستەواژەی(پارە واتە دەرکەوتنی خودا)چیە؟

أ: دەستەواژەیەکی گوناە ئالود

ب: بڕوات پێی هەیە

ج: هەندێ جار وایە

١٦- ئایا بڕوات وایە لە بنەڕەتدا پێویست بەم هەموو قسەیە دەکات لەمەڕ پارە؟

أ: لەسەداسەد ب: بەهیچ جۆرێك ج: جاروبار

١٧- ئایا بۆ پاراستنی پارەکانت جزدانی تایبەتت هەیە؟

أ: بەڵێ ب: نەخێر ج: گرنگ نیە

١٨- ئایا بەبۆچونی تۆ گشت کەسە پارەدارەکان مرۆڤ گەلێکی چەپەڵن؟

أ: لەسەداسەد ب: بەهیچ جۆرێك ج: جاروبار

١٩- چ هەستێکت بەرامبەر پارە هەیە؟

أ: هۆکاری فەساد ب: هۆکاری ئاسایش و ئارامی ج: تەنها دابینکردنی بژێوی

٢٠- پارەت بۆ چ ئامانجێك خۆش دەوێت؟

أ: هەرچیەکت حەزلێیە دەستەبەری بکەیت.

ب: تەمەنێك خواردن وخەوتن وژیانێکی ئاسودە.

ج: دابینکردنی ژیانێکی ئاسایش و یارمەتیدانی کەسانیتر.

ئەنجامی تێست

ئێستا وەلامە ڕاستەکان دەربهێنە وکۆیبکەرەوە:

پرسیار	الف	ب	ج	پرسیار	الف	ب	ج
١	٥	-	-	١١	-	٥	-
٢	-	-	٥	١٢	-	٥	-
٣	-	٥	-	١٣	-	٥	-
٤	٥	-	-	١٤	-	٥	-
٥	-	-	٥	١٥	-	٥	-
٦	٥	-	-	١٦	-	٥	-
٧	٥	-	-	١٧	-	٥	-
٨	٥	-	-	١٨	٥	-	-
٩	-	٥	-	١٩	-	٥	-
١٠	٥	-	-	٢٠	-	-	٥

((لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە))

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٧٠ تا ١٠٠ بێت:

دەبێت پیرۆزباییت لێبکرێت!

چونکە تۆ تێگەیشتنێکی ڕاستت هەیە لەمەڕ ڕێزگرتنی پارە، بێگومان ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەی تۆ دەبێتە مایەی زۆربوونی سامان و نیعمەت و فەڕوبەرەکەت کە ئاکامەکەی ژیانێکی پڕ لە کامەرانیە کە دەبێتە نسیبی تۆ وخێزانەکەت، هیوادارم ئەم جوان بیرکردنەوەیە ببەخشیت بە کەسانێك کە ئاتاجی ئەم جۆرە بیرکردنەوەن.

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٧٠ بێت:

تۆ هێشتا نازانیت کە هۆکاری زۆرێك لە کێشەو ئاریشە داراییەکانتان جۆری بیرکردنەوە وبۆچوونتانە لەمەڕ پارە، ئەڵبەت جێگای نیگەرانیە، چونکە تۆ لە هەلومەرجێکی خراپدا نیت، بەلام هەرگیز وانەزانیت کە ژیانێکی مامناوەندی باشترین شێوازی ژیانە، بێگومان تۆ توانای باشترین جۆری ژیانت دەبێت.

ئەگەر جارێکیتر بابەتەکانی ئەم بەشە بەوردی بخوێنیتەوە و بەکاریان بێنیت.

هەرگیز وا بیرنەکەیتەوە کە هەبوونی ژیانێکی بژی ونەمری واتە پاك ژیان! ومرۆڤێکی چاك بوون.

چونکە مرۆڤ دەتوانێت هەم سەرمایەداربێت هەم جۆری ژیانی پاك وئاوەزدارانە بێت!

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە ٤٠ کەمتربێت:

بۆچی واهەستدەکەیت کە هەژاربوون مایەی خۆهەڵکێشان و شانازیە ؟

بۆچی واهەستدەکەیت کەسە هەژارەکان هەمیشە مرۆڤێکی باشن؟

بۆچی واهەستدەکەیت دەوڵەمەندەکان بەزۆری کەسانێکی **خراپن؟**

هەموو ئەم بۆچوونە هەڵانەی تۆ بەپێی کەلتورێکی سادە و ڕێبوی پێش وەخت پێناسەکراو لە زەینتانا جێی گرتووە !

پێشنیاز دەکەین: سەرەتا هەموو بۆچونە واهی وهەڵەکان لە مێشکی خۆتان فڕێ بدەنەدەرەوە وپاشان بۆچونەکانی خۆت بە دوبارە خوێندنەوەی ئەم بەشە دەربارەی بەرزڕاگرتنی حورمەتی پارە، ڕۆشنایی، ئاگایی ودانایی پێببەخشە، ئەمجۆرە بیرکردنەوەیە تۆ لە زەلکاوی هەژاری ونەداری ونەگبەتی ڕزگار دەکات.

هەرگیز وانەزانیت کە هەژاری نیشانەی پاکی یە ودەوڵەمەندی نیشانەی ناپاکی !

باوەڕبکەن لە دامێنی هەژاری دا هەر نیعمەتێك دەگۆڕدرێت بۆ نەگبەتی وبەدبەختی !

کەواتە تا دێری نەکردووە ئەو پێشنیارانەی خستمانە بەردەستتان بخەنە بەرنامەی کارتانەوە !

باوەڕبکەن خوداش هەم بەندەکانی خۆی بە خۆشگوزەران و شیك وبێئاتاج دەوێت !

کەواتە ئەگەر دەتەوێت ببیتە مەحبوبی ئەو مەعبودە هەرئێستا بە پشت بەستن بەئەو، دەستبەکاربە.

((لزای خێری ئێمە یاوەری ڕێتان))

((ئایا مرۆڤێکی نەخۆشی خوازیت؟))

١- ئایا تا ئێستا بۆمارەیەکی درێژخایەن ڕقت لە کەسێك بووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢- ئایا وادەزانیت مرۆڤە نەخۆشەکان لە خودا نزیکترن؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣-ئایا وادەزانیت زۆر هەبوون- لە شتێك- نیشانەی بەختەوەریە ؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤- ئایا وادەزانیت ڕۆح بوونی هەیە؟

ألف: لەسەداسەد ب: لەدرۆیەك زیاتر هیچ نیە ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

٥- وادەزانیت کاریگەرترین پرۆسە بۆ ئارامی گیان چیە؟

ألف: نیایش ب: خەوو خۆراك ج: نەخۆشی

٦-بە لەبەرچاوگرتنی پێناسەکان ئایا خۆت بە باوەڕدارێکی ڕاستەقینە دەزانیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٧- ئایا تا ئێستا سوپاسی جەستەی خۆت کردووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٨-ئایا جەستەی خۆت خۆش دەوێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: تا ئێستا بیرت نەکردۆتەوە

٩- ئایا هەمیشە گلەیی لە بەدبەختی خۆت دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٠- ئایا تا ئێستا لەو کەسانە خۆش بوویت کە خراپەیان لەگەڵ کردویت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١١- ئایا تا ئێستا داوای لێبوردنت کردووە لەو کەسەی خراپەت لەگەڵ کردووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٢-ئایا وادەزانیت هزرتان لە جەستەتان مکومترە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: پەیوەندیان پێکەوە نیە

١٣- ئایا زۆرتر خۆت لە حاڵەتی نەخۆشیدا وێنادەکەیت یا لەش ساغی وتەندروستی؟

ألف: نەخۆشی ب: ساغی وتەندروستی ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

١٤- ئایا نەخۆشی بە نیعمەت دەزانیت یا بە نەگبەتی؟

ألف: نیعمەت ب: نەگبەتی ج: هیچ کامیان

١٥- لەشساغیتان چۆن پێناسە دەکەیت؟

ألف: یەك پەرچوو ب: ڕەوتێکی ئاسایی ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

..........................(ئەنجامی تێست)..........................

ئێستا وەلامە ڕاستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وخاڵە پەیوەندیدارەکان کۆبکەرەوە وئەنجامی تێستەکە بخوێنەوە:

پرسیار	الف	ب	ج
١	-	٥	-
٢	-	٥	٢
٣	-	٥	-
٤	٥	-	-
٥	٥	-	-
٦	٥	-	٢
٧	٥	-	٢
٨	٥	-	-
٩	-	٥	-
١٠	٥	-	٢
١١	٥	-	٢
١٢	٥	-	-
١٣	-	٥	-
١٤	-	-	٥
١٥	٥	-	-

((لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە))

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٥٠ تا ٧٥ بێت:

دەبێت پیرۆزبایت لێبکرێت چونکە تۆ باش لە بابەتەکانی کتێبەکە گەیشتوویت دەتوانین ئەم مزگێنیەت بدەینێ کە بەسۆزی خودا مادام ژیانتان لەسەر بەستێنی ئاگایی وداناییتان ڕێدەکات بێگومان ڕۆح و جەستەیەکی بە توانات دەبێت، بەلام چەند باشە سەرمایە زەینیەکانی خۆت وهێزو باوەڕەکانتان بخەنە بەردەستی کەسانێك کەپێویستیان بەم ئەندێشانە هەیە، کات وسات وساڵانێکی پڕلە شادی وتەندروستیتان بۆ دەخوازین!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٥ تا ٥٠ بێت:

جێگای نیگەرانی نیە، ئەگەر تۆ ڕق وکینە ودوژمنایەتی لەخۆت دوربخەیتەوە ئەگەر جاروبار خەلوەتێك بۆ خۆت بخولقێنیت ولە تەنیایی بێدەنگی خۆت لەگەڵ حەزرەتی هەقدا گفتوگۆو

رازونیازێکت هەبێت بێگومان ئەگەر وابکەیت تەندروستی وبەدوای ئەویشدا کامڕەوایی لە ژیانی ئێوەدا دەدرەوشێتەوە، کەواتە دردۆنگ مەبە !

جارێکیتر بابەتە پەیوەندیدارەکان- لەپاری شەشەمی کتێبەکە- دا بە ڕامانێکی زۆرترەوە بخوێننەوە و راسپاردەکانی پراکتیزە بکەن، لە بیرتان نەچێت: تۆ لە نێوان مەرزی نەخۆشی ولەشساغی دایت وهەڵبژاردنی یەکێك لەم دوو ڕێگایە لە ئەستۆی خۆتدایە !

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٥ کەمتر بێت:

بۆچی هێندە دوژمنایەتی ورقت داوە بەکۆڵی خۆتدا؟ دەڵێن: ئەو مرۆڤانەی ڕق لەگەڵ خۆیان هەڵدەگرن ناچنە دۆزەخ، ئەوان خودی دۆزەخن!

پاشان، هەرگز وانەزانیت کە نەخۆشی بەخششە

ئەم وەهمەشت نەبێت کە نەخۆشی نەگبەتیە

هەرگیز! نەخۆشی هاتووە تا شتێك فێری ئێوە بکات!

بە ئارامیەوە قبوڵی بکەن، نەخۆشتان بوێت نەڵێی وەڕس بن!

پێشنیاز دەکەین ئەو خشتەیەی لەم بەشەدا وێنەمان کێشاوە بەناوی کەسەکان پڕبکەنەوە وهەموو ئەوانەی بەجۆرێك لە جۆرەکان دڵی ئێوەیان ڕەنجاندووە وپارەکانتیان ڕفاندووە وڕۆحیان ئازارداون، ببەخشن!

دڵنیابن کە بەخشش و لێبوردن، کلیلی تەندروستی، نیعمەت و فەڕو بەرەکەت دەبێت لە ژیانی ئێوەدا.

جاروبار لەگەڵ مەعبودی خۆتدا خەڵوەتێك بکە ولەکاریگەریە سەیرەکانی نیایش غافڵ مەبن، باوەڕبکەن گەورەترین نیعمەت لەم جیهانەدا ساغڵەمی وتەندروستیە !

جارێکیتر بابەتەکانی پاری(نەخۆش کێیە، نەخۆشی چیە؟) بەوردی بخوێنەوە ولەسەر یەکبەیەکی پەرەگرافەکان بوەستە کە بێگومان ئەمە تاکە ڕێگای سەرفەرازی تۆیە.

(ئێمەش دەست بەنزاین بۆتان)

((ئایا مرۆڤێکی سوپاسگوزاریت؟))

١- لەپای چ شتێك سوپاسی خوا دەکەیت؟

ألف: شتێك نایەتە بیرم

ب: لەبەر ژیان وزیندوو بوونم

ج: سەرەتا بەهۆی سەلامەتیم ودواتر بەهۆی هەموو ئەو نازو نیعمەتانەی کە ئەو ویستوویەتی ومن بەدەستم هێناوە.

٢-بە بۆچونی تۆ باشترین نیایش بۆ بارەگای خودا چە؟

ألف: نزکردن

ب: زیکر کردن

ج: سوپاسکردن

٣-ئایا تا ئەنوکە لەپێناوی کەسێکدا کە ڕۆژانە لە ئاوێنەدا سەیری تۆ دەکات سوپاسی خودات کردووە؟

ألف: زۆر زۆر

ب: شتێك نیە بۆ سوپاسکردن

ج: جاروبار

٤-ئەگەر نازو نیعمەتەکان ومەینەتیەکانت بژمێریت کامیان زۆرترە؟

ألف: نازو نیعمەتەکانم بەراورد ناکرێن

ب: مەینەتیەکانم هەمیشە زیاترن

ج: تا ڕادەیەك یەکسانن

٥-وادەزانیت باشترین جۆری سوپاسگوزاری چیە؟

ألف: دووبارەکردنەوەی دەستەواژەی خوایگان سوپاس

ب:خۆپارستن لە گوناه

ج: بەرز ڕاگرتنی حورمەتی هەر نیعمەتێك

٦-ئایا لە نازونیعمەت وخۆشیەکاندا زۆرتر سوپاسی خوا دەکەیت یالە خەم و پەژارەو ناهامەتیەکاندا؟

ألف: لە خۆشی وشادیەکاندا

ب:مەینەت و پەژارە سوپاسی ناوێت

ج:لە هەردوکیاندا

٧- ئایا لەسەر ئەوەی تا ئێستا بە پێیەکانت ڕێدەکەیت و بە چاوەکانت بەباشی دەبینیت بەسیەکانت بە سانایی هەناسە دەدەیت سوپاسی خوداوەند دەکەیت؟

ألف: تا ئێستا بیرم لەم بابەتە نەکردۆتەوە.

ب: بۆ هەموو ئەمانە وئەندامەکانی دیکەی جەستەم هەمیشە سوپاسگوزار بووم.

ج:ئەمە شتێکە هەموو مرۆڤەکان هەیانە و وانازانم پێویستی بە سوپاسگوزاری هەبێت.

٨-ئایا دەتوانیت زۆر خێرا دە نیعمەت کەلەسەر ئەوانە سوپاسگوزاریت ناو ببەیت؟

ألف:ئەم ژمارە نیعمەتە بەبیرمدا نایەت.

ب:مەینەتیەکانم دەتوانم بەم خێراییە ناو ببەم.

ج:زۆر زیاتر لە دە نیعمەت دەتوانم ناو ببەم.

٩- لە چ کاتێکدا زۆر سوپاسی خوا دەکەیت؟

ألف: کاتێك پارەیەکم بەدەست بگات.

ب: کاتێك لە پێکدادانێکی مەرگ هێنەر رزگارم دەبێت.

ج: لەهەموو کاتێکدا سوپاسی خوا دەکەم.

١٠- ئایا خۆت بە مرۆڤێکی سوپاسگوزار دەزانیت؟

ألف: زۆر زۆر، چونکە هەمیشە بیر لەو نیعمەتانە دەکەمەوە کە هەمە.

ب: نەخێر! چونکە بە پێویستی نازانم، منیش وەك ئەوانیتر

ج: بەدەگمەن

ئەنجامی تێست

ئێستا وەلامە ڕاستەکان لە خشتەکە دەربهێنەو کۆیبکەرە:

پرسیار	ألف	ب	ج	پرسیار	ألف	ب	ج
١	-	٢	٥	٦	-	-	٥
٢	٢	-	٥	٧	-	٥	-
٣	٥	-	٢	٨	-	-	٥
٤	٥	-	-	٩	-	٢	٥
٥	-	٢	٥	١٠	٥	-	٢

لێکدانەوەی ئەنجامی تێستەکە:

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٣٥ تا ٥٠ بێت:

پیرۆزباییتان لێدەکەین:

چونکە تۆ بەندەیەکی تایبەت وشایستە ولایەق بە خوداوەندیت وبەجۆرێك دەژیت کە ئەوپێی خۆشە.

ورۆژانێکی سەوز لەگەڵ خێزانەکەتدا چاوەڕێت دەکات. (ئامین)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٣٥ بێت:

تۆ ئەوپەڕی خۆشەویستی خودایت، ئەگەر نەختێك بەخۆدا بێیتەوە ونازو نیعمەتەکانت بژمێریت، لە بەدبینی وخراپ بینی خۆت بەدووربگریت، باوەڕبکەن، بەگوێرەی ئەو بابەتانەی بە ئێوەمان وتووە بجوڵێنەوە یەکجار نیعمەتەکانی خۆت بخەیتە سەر کاغەز - سەرەتا خۆت پێش هەموان لەم هەموو نیعمەتە کە هەتبووە و بێئاگابوویت سەرسام دەبیت.

کەواتە تەنها جارێك ئەم کارە ئەنجام بدە! (سوپاست دەکەین)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ کەمتر بێت:

سەرەتا لە خوا بخوازە لێت خۆش بێت، چونکە تۆ بێباوەڕ وسپڵەی بەرقاپی خودایت.

باوەڕبکەن بەهەمان شێوە کە لەپاری پێنجەمی کتێبەکەدا بۆمان وتن: ئەگەر سوپاسی نیعمەتێك نەکەیت ئەو نیعمەتە لەتۆ دەسەنرێتەوە و پاشان تۆ دەمێنیتەوە ودنیایەك لە خەم وپەژارە وحەسرەت!

کەواتە بۆچی وابیردەکەیتەوە کە مەینەتیەکانی تۆ لە نیعمەتەکانت زۆرترن؟

داوانان لێدەکەم جارێکیتر بەوردی و بە قوڵی سەیری هێڵکاری شادیەکان وخەمەکان بکەن، بۆت دەردەکەوێت تا ئێستا چەند هەڵەبوویت واتدەزانی کە نیعمەتەکانت کەمترن لە مەینەتیەکانت، وێڕای ئەوەی مەینەتیەکان هاتوون تا وانەیەکت فێربکەن وبڕۆن!

پێشنیازدەکەین، بەرلەوەی تۆباڵی ناسوپاسی یەخەی ژیانتان بگرێت، ڕولە قاپی خودابکە وسوپاسگوزاربە!

چاوەکانتان بشۆن وجۆرێکی تر بڕوانن!

ئەمە تاکە ڕێگای هەڵاتنە لەو ڕێڕەوە سەخت وهەڵەموتەی گرتوتە بەر، جارێکیتر بابەتەکانی پەیوەست بە سوپاسگوزاری – لە پاری پێنجەم– بەوردی بخوێننەوە وسوپاسی نیعمەتەکانتان بکەن بەرلەوەی لەدەستتان دەرچێت.

باوەڕبکەن:((جوانترین گوفتاری بەندە بۆ خوداوەند، هەمان سوپاسگوزاربە!))

((سوپاسەکانان شیرین بێت))

ئایا مرۆڤێکی حورمەتگوزاریت؟

١- بەبۆچوونی تۆ(ڕێزگرتن) مانای چیە؟

ألف: ڕێزدانان

ب: سود ورگرتنی ڕاست وبەجیّ لە هەر شتێك.

ج: بەپیرۆز دانان.

٢- کاتێك دۆستێك بێڕێزیت بەرامبەر دەکات چی دەکەیت؟

ألف: تۆش ئەو ڕسوا دەکەیت.

ب: بێدەنگ دەبیت وحەواڵەی خوای دەکەیت.

ج: لەیەکەمین دەرفەتدا بەرخوردی لەگەڵ دەکەیت.

٣-ئایا تا ئێستا لەگەڵ باوك و دایکی خۆتدا بەتاڵی قسەت کردووە؟

ألف: زۆرجار

ب: هەرگیز

ج: جاروبار

٤- کاتێك بۆت دەردەکەوێت حورمەتی هاوژینەکەی خۆت شکاندووە چی دەکەیت؟

ألف: لەبیری دەکەیت.

ب: لەیەکەمین دەرفەتدا دڵنەوایی دەکەیت وئاگاداریت تا دوبارە نەبێتەوە.

ج: دەیخەیتە سەر بێڕێزیکردنەکانی ئەو.

٥-ئایا تائێستا ڕێك کەوتووە بچیتە سەرمەزاری ئازیزێك و لەبەر ئەو بێڕێزیانەی لە ژیانیدا بەرامبەر ئەو کردوتە داوای لێبوردن بکەیت؟

ألف: هەرگیز.

ب: جاروبار.

ج: گرنگ نیە بەلاتانەوە.

٦-ئایا تا ئێستا هەڵکەوتووە بەبیّ هیچ بۆنەوبیانویەك دەستە گوڵێك یادیاریەك بۆ باوك یا دایك یا هاوسەر یا یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت بکڕیت؟

ألف: پێویست بەم کارە ناکات.

ب: بەڵیّ، بەشێوەیەکی بەردەوام.

ج: تا ئێستا بیرم لەم مەسەلە نەکردۆتەوە.

٧- ئایا تائێستا دەستی باوك ودایکت ماچ کردووە؟

ألف: تەنها لە بۆنە وکاتە تایبەتەکانی وەك جەژن.

ب:زۆربەی کات.

ج:هیچ

٨- ئایا بەبۆچوونی تۆ مردووەکان ڕێزی زیاتریان هەیە یا زیندووەکان؟

ألف:بەڵێ.

ب:پاراستنی ڕێزی هەردوکیان پێویستە.

ج:پەیوەندیان نیە پێکەوە.

٩- بە بۆچوونی تۆ ڕێزگرتنی زیندووەکان مانای چیە؟

ألف:پاراستنی ڕێزو حورمەتیان بە ئاشکراو نهێنی.

ب: ڕێزنواندن لەکاتی دیدار لەگەڵیان.

ج: نازانم، چونکە تا ئێستا بیرم لەم بابەتە نەکردۆتەوە.

١٠- بە بۆچوونی تۆ حورمەت شکێنی مانای چی دەگەیەنێت؟

ألف: لەپاشملە بەخراپ باسکردنی کەسی ئاماژەپێکراو.

ب: بێڕێزیکردن لەبەرامبەریدا.

ج: هەردوکیان.

١١-بەبۆچونی تۆ گرنگترین ئامرازی بێڕێزی کردن چیە؟

ألف: بایەخ پێنەدان.

ب: زەمکردن.

ج: قەدر نەزانین.

١٢-ئایا تائێستا ڕێك کەوتووە دوای کۆتایی هاتنی میوانی، لەمەڕ خراپی خواردن یا جۆری پێشوازی، لای کەسێك ڕەخنەی لێبگریت؟

ألف: زۆر زۆر.

ب:هەرگیز

ج: جارویار

١٣- کاتێك لە دانیشتنێکدایت و گروپێك لەپاش ملە زەمی کەسێك دەکەن چی دەکەیت؟

ألف: یەکسەر ئەو دانیشتنە بەجێدێڵم.

ب:گوێی نادەمێ.

ج: بە تاسەوە گوێ دەگریت.

١٤- بە بۆچونی تۆ ناپاکی کردن واتای چیە؟

ألف:لەپاشملە باسکردنی کەسێك

ب: ئاشکراکردنی نهێنیەکانی.

ج: هەردوکیان.

١٥- دەزانیت یەکەم حورمەت شکێنی جیهان چ کەسێك بوو؟

ألف: هابیل.

ب: قابیل.

ج: شەیتان.

((ئەنجامی تێست))

هەنوکە وەڵامە راستەکان لە خشتەکەدا دەربێنە وکۆییکەرەوە:

پرسیار	الف	ب	ج
١	٢	٥	-
٢	-	٥	-
٣	-	٥	-
٤	-	٥	-
٥	٥	٢	-
٦	-	٥	-
٧	-	٥	-
٨	-	٥	-
٩	٥	٢	-
١٠	٢	٢	٥
١١	-	٥	٢
١٢	-	٥	-
١٣	٥	-	-
١٤	٢	٢	٥
١٥	-	-	٥

لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ ٥٠ تا ٧٥ بێت:

وەك مرۆڤێکی بەئاگاو تێگەیشتوو رێزدار پیرۆزبایێت لێدەکەین، بروابکەن سەرباری خۆشی و شادومانی کە تۆ لە ژیاندا پێشکەشی خۆتی دەکەیت، ئەوانی تریش لەم بەخششە خوداییە بەهرەمەند دەکەیت.

بێگومان تۆ سیمبولی مرۆڤێکی خودا ئاسایت.

((لە پەنای هەقدا بن))

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٥ تا ٥٠ بێت:

تۆش هێندە دورنیت لە مرۆڤێکی تەواو تێگەیشتوو بە ئاگا، ئەڵبەت بەمەرجێك نەختێك ناسکبین و فرلبین بیت، و چەمکە قوڵەکانی حورمەت جارێکیتر بخوێنیتەوە وبابەتەکانی کارپێبکەیت، باوە ریکەن ئێوە لە نێوەندی سەرکەوتن یا بەربونەوەدا دەبن وئەمەش پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە کە بەجۆری کارکردنتان، ئایندەی خۆتان و خێزانەکەتان چۆن دیاری دەکەیت.

بەلام لەیادت بێت کە:

ڕێزگرتن، شاکلیلی سەرکەتن وکامڕەوایی یە لەهەموو کاروبارەکانی ژیاندا!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٥ کەمتر بێت:

دەزانیت یەکەم کەسێك کە بێڕێزی کرد، شەیتان بوو دوای ئەویش هەر کەسێك لە مێژووی مرۆڤدا بێڕێزی بکات لە توخمی شەیتانە و ڕێ و ڕچەی ئەوی گرتووە.

باوەڕت هەبێت کە: بێڕێزی کردن، ڕفێنەری نیعمەت وفەڕو بەرەکەتە لە ژیانی تۆدا وکەسانێك کە بێڕێزیان کردووە هەر لەم جیهانەدا ڕەنگدانەوە وکاردانەوەکەیان بەشێوەی جیاواز وەرگرتۆتەوە.

هەرگیز وابیرنەکەیتەوە کە:

کردەوەکانی ئێمە لەم جیهانە دا بە تێپەڕبوونی کات نامێنن ولەناودەچن، هەرگیز!

یەکەم ئاسەواری هێز وکردارەکانی ئێمە بەبێ ویستی خۆمان لە سیماو ڕوخساری خۆماندا ڕەنگدەداتەوە و کەسانێك کە خاوەنی لانیکەمی بان ئاگایی بن بەباشی کردەوەکانی ئێمە دەتوانن لە پەنجەرەی دڵمان واتە(چاوەکانمان) ببینن.

دووەمین ئاسەواری کردەوەکان بە شێوازی جیاوزی مەینەت وژان وکەسەر لە ژیانی ئێمەدا ڕوودەدات. کەواتە تکایە بەرلەوەی کارلەکار بترازێت وەرەوە سەرخۆت ودیسان یەك بەیەکی بابەتەکانی ئەم کتێبە بخوێنەوە وبەوردی کاریان پێبکە وهەروەها بەردەوام چاودێری کارەکانی خۆت بە.

کە بەم شێوەیە بێگومان بە زویی تێبینی ڕوداوە ناسك وباشەکانی بەرهەمی کردەوە شایستەکانی خۆت دەبیت، ئەگەر نەختێك لێبڕێیت!

(لەپەنای لوتفی ئەودا بن)

ئایا ڕێزی کات دەگریت؟

١- ئایا فرەتر درەنگ بە شوێنی خوێندن یا کارکردن دەگەیت؟

ألف: بەڵێ   ب: هەرگیز   ج: جاروبار

٢- ئایا فرەتر کارەکانی ئەمڕۆ دەخەیتە سبەینێ؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٣- ئایا هەموو ڕۆژێك بەیانی بەلاتانەوە وەك بەیانی ڕۆژی هەینی وایە ؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٤- ئایا فرەتر لەکاتی دیاریکراودا دەگەیتە شوێنی دیدار؟

ألف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: جاروبار

٥- بەبۆچونی تۆ چۆن دەتوانیت حورمەتی کات بپارێزیت؟

ألف: بەپشودانی تەواو.

ب: بەبیرکردنەوەو خوێندنەوە.

ج: بەڕەچاوکردنی وردی نەزم و تەرتیب لەگشت کاروبارەکاندا.

٦- بەبۆچونی تۆ زێڕ بەنرخە یا کات؟

ألف: زێڕ، چونکە لە جیاتیدا پارەی کاش دەدەن.

ب: کات، چونکە بەکات دەتوانیت زێڕ بکڕیت بەلام بە زێڕ ناتوانیت کات بکڕیت.

ج: هەردوکیان بەنرخن چونکە دەگمەنن.

٧- وادەزانیت بۆچی خودا لە قورئاندا سوێندی بە کات خواردووە ؟

ألف: چونکە دەیویست بەندەکانی لە بایەخی کات تێبگەیەنێت.

ب: چونکە تەمەن و کات بەنرخن.

ج: پێدەچێت ویستبێتی سەرنجی بەندەکانی بۆ لای گوزەری تەمەن ڕابکێشێت.

٨- چك چکی کاتژمێر بەلای تۆوە چ مانایەکی هەیە؟

ألف: تەنها دەنگێکە.

ب: دەرفەتەکان چەند ئاسان لەدەست دەردەچن.

ج: تەمەن قابیلی متمانە نیە.

٩- ئایا ئەوانیتر تۆ بە مرۆڤێکی کات شناس دەزانن.

الف: بەڵێ   ب: نەخێر   ج: نازانیت

١٠- بەبۆچونی تۆ مانای ڕاستەقینەی کات چیە؟

ألف: ڕابردو + ئێستا

ب: تەنها زەمانی حاڵ

ج: رابردو+ ئێستا+ ئایندە

١١- ئەگەر هەرئێستا بمریت و بگەیتە خزمەت خودلوەند و لەبارەی چۆنیەتی بەسەربردنی تەمەن و کات پرسیارت لێبکات چ هەستێکت هەیە؟

ئەلف: هەستێکی باشت هەیە.

ب: شەرمەزاری خودلیت.

ج: ڕونکردنەوەی بۆ دەدەیت.

ئەنجامی تێستەکە

ئێستا وەلامە ڕاستەکان لە خشتەکە دەربهێنە وکۆیان بکەرەوە:

پرسیار	الف	ب	ج	پرسیار	الف	ب	ج
١	-	٥	٢	٦	-	٥	-
٢	-	٥	-	٧	٥	٢	-
٣	-	٥	-	٨	-	٥	٢
٤	٥	-	-	٩	٥	-	-
٥	-	٢	٥	١٠	-	٥	-
				١١	٥	-	-

لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە

سەورترین شاباشی ئێمە پێشکەشی هەنگاوەکانی سبەینێکانتان

کە بێگومان سەرکەوتووترین وناسکترین ڕۆژەکانی ژیان چاوەڕێتان دەکەن

چونکە حورمەتی کاتت دەرك کردووە ودەیپارێزیت.

(سلاوی بێپایان لە ئێوە)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٢٠ تا ٣٥ بێت:

تۆ بەباشی ئاگاداریت کە بەنرخترین شتێك کە ئێمە بەدرێژایی تەمەنی خۆمان هەمانە تەنها کاتە کە کۆی گشتی بە تەمەن ناودەبەین.

بەلام ڕەنگە جاروبار بەهۆی تەمبەلی بە شێوەیەکی گونجاو کەلکی لێوەرنەگریت و ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی کە لە زۆرێك لە کاروبارەکانی ژیاندا دوچاری گرفت ببیت.

تکایە جارێکیتر بابەتەکانی ئەم بەشە بەوردی بخوێنەوە و گشت ڕاسپاردەکانی بخەرە بواری جێبەجێکردنەوە.

لە بیرت نەچێت: (لەدەستدانی دەرفەتەکان خەمێکی گەورە بەجێدێڵێت !)

ئەگەر ئەنجامی خاڵەکانی تۆ لە ۲۰ کەمتر بێت:

مەخابن پێویستە بڵێم:

تۆ یەکێکیت لە گەورەترین دەست بڵاوەکانی بەفیرۆدەرانی مەزنترین و گەورەترین بەخششی خودایی واتە کات.

بەواتایەکی تر بکوژێکی دڵرەقتر وبێبەزەیی تر لە بکوژی کات بوونی نیە.

تکایە بەرلەوەی هەموو شتێك لەدەست بچێت، وریابەرەوە تکایە لەخەوڕابە، بەرلەوەی بۆ هەمیشە خەوت لێبکەوێت، خەوێك کە بێداری بەدواوە نابێت!

پێشنیاز دەکەین: جارێکیتر بابەتەکانی ئەم بەشە بەوردی وبەقوڵی بخوێننەوە، وهەموو ئەو مەسەلانەی خراونەتە ڕوو بەشێوەیەکی پراکتیکی لە ژیانی خۆتدا بەکاربێنە، باوەڕبکە بەرلەوەی بەخۆتدا بێیتەوە کات لەدەست دەدەیت وژانێکی گران وتاڵتان توش دەبێت.

تکایە بەتەواوی پێشنیارەکەی سەرەوە لەبەرچاو بگرە وبەرجەستەی بکە بەرلەوەی تیانوسی ژیانتان بپێچرێتەوە !

لەبیرت نەچێت:

گرنگترین شتێك کە ئێمە لە ژیانی خۆماندا هەمانە کاتە.

کەواتە لە سات بەساتی ئەم بەخششە خودایيە سودی بەجێ وشایستە وەربگرە !

((هیوای سبەینێیەکی سەوزتان بۆ دەخوازم))

ئایامرۆڤێکی واقیع بینیت؟

١- بەبۆچونی تۆ چ جیاوازیەك هەیە لە نێوان خۆشویستنی ئاگایانە ونا ئاگایانە؟

ألف: پەیوەندی بە ئاگایی و نا ئاگایی یەوە نیە.

ب:خۆشویستنی ئاگایانە لەبەرچاوگرتنی سەرئەنجامی کارە.

ج:تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە.

٢- بەبۆچونی تۆ ژیان بە ئاگایی واتای چیە؟

ألف: هەرسات و هەر ئاراستەیەك لە ژیاندا بە بیرکردنەوە بەسەر ببەیت.

ب: قەدری ژیان و تەمەن زانین.

ج: بۆچونێکی تایبەتی ئیمانیم لەم بارەوە نیە.

٣- ئایا ئاگادات لەگشت کێماسیە ئەخلاقیەکانی خۆتە؟

ألف: تارادەیەك

ب: لەسەداسەد

ج: هیچ کەموکورتیەکی ئەخلاقی لە خۆمدا نابینم.

٤-بەبۆچونی تۆ چۆن دەتوانیت ڕابردوو لە بیربکەیت؟

ألف: لەزەینی خۆمان بیسڕینەوە.

ب: پەندی لێوەربگرین.

ج: لەسەداسەد.

٥- چۆن دەتوانین ترس لە ئایندە بڕەوێنینەوە؟

ألف: بەپشتبەستن بەخودا.

ب: بەوردی و دووربینی ومتمانەبەخۆبوون، کارەکانی ئێستا ئەنجام بدەین.

ج: بەبیر نەکردنەوە لێی.

٦- مرۆڤەکانی دەوروبەری خۆت چۆن دەبینی؟

ألف: لێوان لە لاوازی وکەموکورتی ئەخلاقی.

ب:وەك خۆم خاوەن خاڵی بەهێزو لاوازن.

ج: لێوان لە بەها مۆراڵیەکان.

٧- بەبۆچونی تۆ خودا + یەکسانە بە زەمانی حاڵ(ئێستا) واتای چیە؟

ألف: گوزارشت لەبایەخی ڕۆڵەزیادی زەمانی حاڵ دەکات.

ب: نمونەیەکە هیچ پەیوەندی تیانیە

ج: خوداوەند چاودێری کردەوەکانی ئێمەیە.

٨–دەستەواژەی (ڕابردو ئایندە) دزەکانی زەمانی حاڵ)ن واتای چی دەگەیەنێت؟

ألف: نمونەیەکی بێ پەیوەندە

ب: واتە خەمی ڕابردوو ترس لە داهاتوو، توانای کارکردنی ئێمە لە ئێستادا زەوت دەکەن.

ج: واتە پێکەوە، دەبێت هەم بیر لەڕابردوو بکرێتەوە هەم لە داهاتوو.

٩– دەنگی ترپەی دڵتان چیتان پێدەڵێت؟

ألف: هێشتا زیندویت.

ب:تەنها دەنگێکە و هیچی تر.

ج: قەدری هەموو چرکەساتەکانی ژیان زانین.

١٠– دەستەواژەی(ترس+شەیتان) واتای چیە؟

ألف: چونکە لە جێیەك ترس هەبێت شەیتان حزوری هەیە.

ب: نمونەیەکی بێ پەیوەندە.

ج: چونکە توانای کارو بیرکردنەوە لە مرۆڤ دەسێنێت.

١١– بەبۆچونی تۆ ڕۆژی تەنگانە چ ڕۆژێکە؟

ألف–ڕۆژێکە هەروەك ڕۆژەکانی تر.

ب–ڕۆژێکی تاڵ و ناخۆشە کە بەزوویی دێت.

ج–پەیوەندی بە جۆری بیرکردنەوەی ئێمەوە هەیە کە چ تێڕوانینێکمان بۆی هەیە.

١٢–تۆ بۆ شادومانی خۆت چی دەکەیت؟

ألف:گوێ بە هیچ شتێك نادەیت.

ب:ڕوو لە خووگیری جۆراوجۆر دەکەیت.

ج: ژماردنی ئەو نیعمەتانەی کە هەتە.

١٣– هزرەکان، دایکی چارەنوسن واتای چیە.

ألف: دەستەواژەیەکی بێ پەیوەندە.

ب: واتە ئێمە بە هزرەکانی خۆمان چارەنوسی خۆمان دیاری دەکەین.

ج: هزرەکان تا ئاستێکی دیاریکراو کاریگەریان لەسەرچارەنوسی ئێمە هەیە.

١٤– بەبۆچونی تۆ بۆ نەهێشتنی نیگەرانی دەبێت چی بکرێت؟

ألف: دەبێت بیر لە نیعمەتەکان بکەینەوە.

ب: هزرە نەرێنیەکان فڕێ بدەین.

ج: پێویستە باش هەوڵبدەین و پشت بەخودا ببەستین.

-15بە بۆچونی تۆ(تەوەکول) پشت بەخودا بەستن مانای چیە؟

ألف: دەبێت هەموو کارەکان بەئەو بسپێرن.

ب: بەوپەڕی تواناوە هەوڵبدەیت و پشت بەخودا ببەستیت.

ج: تەنها دەبێت نزابکەیت و چاوەڕوان بیت.

........................ئەنجامی تێست........................

ئێستا وەڵامە ڕاستەکان دەربهێنە وکۆیبکەرەوە:

پرسیار	الف	ب	ج
١	-	٥	-
٢	٥	٢	-
٣	٢	٥	-
٤	٥	-	-
٥	٢	٥	-
٦	-	٥	-
٧	٥	-	-
٨	-	٥	-
٩	-	-	٥
١٠	٢	-	٥
١١	٢	-	٥
١٢	-	-	٥
١٣	-	٥	٢
١٤	-	٥	
١٥	-	٥	-

........................لێکدانەوەی ئەنجامی تێست........................

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٦٠ تا ٧٥ بێت:

ئافەرین و هەزار ئافەرین لە بیرکردنەوەو ئەندێشەی ئاگایانە وبالآی تۆ.

بێگومان ژیانی تۆ وهاوڕاکانتان لێوانلێو دەبێت لە کامەرانی ونازونیعمەت.

چونکە چاك بیردەکەیتەوە، ئاگایەنە خۆشەویستی دەکەیت سوپاسی نیعمەتەکانت دەکەیت وئەمەش واتە: مرۆڤێکی واقیعبین!

هیوادارم ڕۆژانێکی خۆش و شیرینت لە پێش بێت! (ئامین)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ تا ٦٠ بێت:

ئەگەر تۆ نەختێك بیربکەیتەوە وئاکام و سەرەنجامی خۆشویستن وترسە بێپاساوەکانی خۆت بزانیت. ئەگەر لەدەرفەتێك کە بەناوی تەمەن و ژیان لە بەردەستاندایە بەشێوەیەکی شیاو سود وەرنەگریت.

ئەگەر واز لە حەسەرەتی رابردو بهێنیت و ترست لە ئاینده نەبێت، ئەگەر پشت بەستن بە خوا ئاوێتەی کارو کۆشش بکەیت، وئەگەر بابەتەکانی ئەم بەشە جارێکیتر بخوێنیتەوە، باوەڕبکەن گە: زۆر دورنیت لە ژیانێکی سەرشار لە شادومانی وناز ونیعمەت.هەموو ئەمانە پەیوەندی بە لێبڕانی تۆوە هەیە، قولّ بیربکەرەوە وناسك ببینە !

و شێلگیرانە کار بە زانینەکانت بکە، ئەودەمە تیبینی سەوزبوونی بەختەوەری وسەوزایی دەکەن لە ژیانی خۆتاندا. (بەهیوای ئەو رۆژە!)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٤٠ کەمتر بێت:

بۆچی ئەم بۆچونە پوچەت هەیە کە دوای کۆتایی هاتنی تەمەنتان دیسان دێیتەوە دنیا؟

باوەڕبکەن کە ژیان بەخششێکی مەزنە کە تەنها جارێك دەرفەتی ژیانمان پێدراوە، کەواتە بۆچی مەراقی ڕابردوو ناگۆڕیت بۆ ئەزمون، تارابردو دەست لەسەری ئێوە هەڵگرێت، بۆچی ترس لە ئاینده ناگۆڕیت بۆ کاروکۆشش لە ئێستادا و ئاکامەکانی بەخودا بسپێریت!

باوەڕبکەن کە ژیان واتە:

هەر ئەم ساتەوەختە کەمن و تۆ هەناسەی تێدا دەدەین، کەواتە حورمەتی کات بە بەفیرۆدان و تەمبەڵی و تەوەزەلی مەشکێنن، چونەکە لەدەستدانی دەرفەتەکان خەمێکی جەرگبڕە وقابیلی قەرەبوکردنەوە نیە!

هەر لە ئێستاوە دەستبەکاربن، سەختکۆشبن، بیر لەرابردوو مەکەنەوە، ترس لە ئاینده بە یادی خوا لە ناوببەن، نیعمەتەکانی خۆت هەژماربکە ولەبیرت نەچێت کە:

ئەگەر قۆڵی لێهەڵماڵیت ومکوڕبیت لەسەر کارێك، خوداوەند دەبینیت کە قۆڵی لێهەڵماڵیوە ولەپێش ئێوەوە دەجولێت!

بێگومان واقیع بینی ئەوەنیە، کە تۆ تەنها سەیری کەموکورتیە مۆراڵیەکانی ئەوانیتر بکەیت، نیعمەتەکانی ژیانی خۆت لە بیربکەیت، وکێماسی وخاڵە لاوازەکانی خۆت لە بیربکەیت، بەمجۆرە بیرکردنەوە دەڵێن:((بەدبینی!))

واقیعبینی، ڕوانینێکی هاوسەنگ ولۆژیکیە بۆ کاروبارەکان.

کەواتە تکایە کات بەفیرۆمەدەن وهەرلەئێستاوە دەست پێبکەن کە بەیانی زۆر درەنگە!

((سلاوی سەوزی ئێمە فەرشی سبەینێکانتان!))

ئایا منداڵەکەی دەرونی ئێوە زیندووە یا کۆچی دوایی کردووە؟

١- ئایا لە میوانیدا فرەتر لەگەڵ زارۆك و نەجەواناندا سەرقاڵ دەبیت یا لەگەڵ گەورەکاندا باسی سیاسی دەکەیت؟

ألف: لەگەڵ نەوجەوانان ب: لەگەڵ گەورەترەکان ج: جیاوازی نیە

٢- ئایا تا ئێستا لە مەراسیمی جەژنی لەدایکبونی یەکێك خزمە نزیکەکان یا ئەندامانی خێزانەکەتان، خامەی کێکەکەت ماڵیوە بەدەموچاویدا؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣- ئایا خواردنی چەند دانە چپس لەگەڵ نەوجەوانان بە کارێکی ناپەسەند دەزانیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

٤- ئایا جاروبار لەگەڵ نەوجەواناندا یاری فتبۆڵین دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٥- ئایا چێژ لەدیتنی فلیم کارتۆن و ئەنیمەیشن دەبەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٦- ئایا تەماشاکردنی بوکەڵەی منداڵان بەلاتانەوە جوانە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

٧- ئایا تەماشاکردنی زەردەپەڕو گزنگ یەکێك لە سەرگەرمیەکانی تۆیە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٨- ئایا ڕك و کینەی کەسانێك کە خراپەیان لەگەڵ کردویت تا ئاستی تۆڵەکردنەوە دەگریتە دڵ؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٩- ئایا زۆرتر لە ئێستادا دەژیت یالە ڕابردو وئایندەدا؟

ألف: ئێستا ب: ڕابردوو ج: ئایندە

١٠: ئایا تائێستا پێشهاتووە لەگەڵ ژمارەیەك نەوجەواندا لەناو پارکدا ساردەمەنی بخۆیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١١- ئایا ڕێك کەوتووە بە موزیکێکی شاد لەگەڵ گروپێکدا هەڵپەڕیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٢- ئایا خواردنی ماست و چپس پێکەوە بە خواردنێکی خۆش دەزانیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٣-ئایا ئێستا ئێرەیت بەکەس بردووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٤-ئایا فرەتر ڕوخۆش و خەندانیت یا گرژومۆن؟

ألف: ڕوخۆش ب: گرژ ج: ئاسایی

١٥- فڕینی پەروانەیەك چ هەستێکت لا دروست دەکات؟

ألف: زۆرم خۆش دەوێت ب: هیچ ج: تائێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

١٧- ئایا بەبینینی پشیلە لە کۆڵان یا ماسی لە ناوحەوزێکی شوشەدا بۆ ئێوە مایەی سەرگەرمیە؟

ألف: زۆر زۆر ب: هەرگیز ج: جاروبار

١٨- ئایا فرەتر بەر لەهاتنی بەهار، هەست بەبۆنەکەی دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

١٩- ئایا بە سانایی دەتوانیت لەگەڵ دەوروبەرەکەت پەیوەندی ببەستیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٠- ئایا چوون بۆ میوانی یا هاتنی میوان شەوق و زەوقێکی تایبەتت لا دروست دەکات؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢١- ئایا سەیرکردنی پەلکەزێڕینە دڵت دەڕفێنێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٢- ئایا ئەگەر ئێستا توانای تەواوت هەبێت، لەگەڵ ئەوانەی خراپەی تۆیان دەوێت چۆن ڕەفتار دەکەیت؟

ألف: دەتبەخشین ب: تۆڵەت دەسەندەوە ج: تا ئێستا بیرم لێنەکردۆتەوە

٢٣- ئایا کاتێك لە زەردەپەڕی پایزدا پیاسە دەکەیت هەست بە پلیشانەوەی گەڵاکان لە ژێرپێتدا دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٤- ئایا ڕێك کەوتووە هەندێ جار بەدەست نان بخۆیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٥- ئایا حزووری خوداوەند لەشەونمی پەڕەی سورەگوڵدا هەست پێدە دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٦- ئایا لەناخەوە پێکەنینت پێخۆشە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٧- ئایا تا ئێستا پێشهاتووە بەبێ هیچ هۆیەك کەسێکت خۆش بوێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٨- ئایا لە پیاسەکردنێکی سادە لەناو پارکدا هەست بە دڵخۆشی دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٢٩- ئایا بووە کە ئەندامانی خێزانەکەت بەبێ هۆ ماچ باران بکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٠- ئایا تا ئێستا لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت زیاتر لە چەند ڕۆژ ئاشوماشت کردووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣١- ئایا تا ئێستا بە وردی گوێت لەدەنگی زیکزیکەرە گرتووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٢- ئایا دەتوانیت بە ئاسانایی لەوانیتر ببوریت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٣- ئایا بەستەنیەك بە تاموچێژەوە دەخۆیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٤- ئایا بەدیتنی ئاژەڵەماڵیەکان هەست بەخۆشی و شادی دەکەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٥- ئایا بینینی فڕینی کۆلارەیەك دڵی تۆ کەیل دەکات لە خۆشی؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٦-ئایا تائێستا شێوە جیاوازەکانی هەورەکان دڵی تۆیان کەمەندکێش کردووە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٧- ئایا درۆکردن بەلای تۆوە شتێکی ئاساییە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٨- ئایا سەیرکردنی تریفەی مانگ هەردەم بەلاتانەوە سەرسوڕهێنەرو شیرینە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٣٩- ئایا فرەتر گەشت و سەیرانەکانی ئێوە هەرزان و سادەیە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤٠- ئایا دیتنی جامخانەی فرۆشتنی یاری منالآن(لەعابە) بەلاتاوە جوانە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤١-ئایا دیتنی کۆرپەیەك لەناو گالیسکەیەکدا بۆ ئێوە مایەی شەوق و تامەزرۆییە؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤٢-ئایا کاتێك کەسێك داوای لێبوردنت لێدەکات دەتوانیت وەك جاران خۆشت بوێت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤٣- ئایا لە چوون بۆ ناو شیرینی خانە چێژدەبەیت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

٤٤- ئایا لە یاری کردن یا دیتنی یاریە کۆمپیوتەریەکان چێژ وەردەگریت؟

ألف: بەڵێ ب: نەخێر ج: جاروبار

..........ئەنجامی تێست..........

ئێستا بۆ وەلامی((ألف-١٠) خاڵ و بۆ هەر وەلامێکی(ج-٢) خاڵ دابنێ ودوای کۆکردنەوەی خاڵەکان وەلامی تێستەکەی خۆت بخوێنەوە.

(لێکدانەوەی ئەنجامەکانی تێستەکە)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ٣٠٠ تا ٤٥٠ بێت:

پیرۆزباییت لێدەکەم!

چونکە منداڵی دەرونی ئێوە شادو بەکەیفە، تۆ ڕق لەکەس هەڵناگریت، ناخی دڵی تۆ خاڵیە لە هەر جۆرە دوژمنی وناحەزیەك، وسەرشارە لەمەحەبەت و لێبوردن ومیهرەبانی!

بێگومان ڕۆژانی ژیان بەلاتانەوە لەشەکر شیرینتر دەبێت. (بەپشتیوانی خودا)

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ١٥٠تا ٣٠٠ بێت:

تکایە وریابن!

منداڵی دەرونی ئێوە نەختێك ناساغە وهەرئەمەش بۆتەمایەی ئەوەی ژیان زۆر بەلاتانەوە شیرین نەبێت، جاروبارهەڵە وتاوانی ئەوانیتر بۆ ماوەیەکی زۆر لەدڵی خۆتدا دەهێڵیتەوە وئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی تۆ لەمەسەلە سادەکانی ژیان چێژی تەواو نەبەیت.

هەرگیز وانەزانیت کە شێلگیر بوون بەهایەکە وگرژومۆن بوون نیشانەی بیرمەند بوونە، ئەگەر نەتوانیت جاروبار لە ناخی دڵەوە پێبکەنیت وچێژ لە پیاسەکردنێکی دۆستانە ببەیت، دڵنیابە منداڵی دەرونی ئێوە دوچاری نەخۆشی بووە ئەگەر لەکاتی خۆیدا نەگەیتە فریای لەدەست دەچێت.

کەوانە تا درەنگی نەکردووە

لەپێناو چاکبونەوەی منداڵی دەرونتان کە فاکتەری خۆشی وشادیە سادەکانتانە هەنگاو هەڵبگرن!

ئەگەر کۆی خاڵەکانی تۆ لە ١٥٠ کەمتر بێت:

بەداخەوە دەبێت بڵێم کە :

منداڵی دەرونی ئێوە لە حاڵەتی بێهۆشیدایە وهێندەی نەماوە کۆچی دوایی بکات.

بۆچی لە گەشت وسەیرانە سادە وهەرزانەکان چێژ نابەیت؟

بۆچی وادەزانیت کە هەردەبێت سەیرانکردن بەخەرجیەکی زۆر ئەنجام بدرێت؟

دڵنیابە کە ئەگەر بەهەمان شێوە بەردەوام بیت، بێگومان نەخۆشی گەلێکی وەك: خەمۆکی، سوتانەوەی گەدە، و پیری ناوەخت ڕوت تێدەکات وبەزویی سەرت لە تیمارستان ونەخۆشخانەوە دەردەچێت.

باوەڕبکە کە ژیان هێندەش کە تۆ وێنای دەکەیت دژوارنیە، چونکە ئێمە بۆ ژیانێکی شادومانانە پێویستمان بە دوو شت هەیە:

- یەکەم، نەختێك گەوجی تا شادتر بژین.
- دووەم، نەختێك ئاوەز ودانایی تا هەڵنەخلیسکێین.

هەرگیز وانەزانیت کە لە خەڵکانی چواردەوری خۆت بانتریت وهەروەها وابزانیت خەمبار بوون بەهاو ئەرزشێکە.

لەبیرت نەچێت: کینە، واتە دۆزەخ، تکایە دۆزەخ مەکە بەکۆڵەوە! وەك منداڵ بە، بێ ڕك وکینە، بێ قین، دڵسۆز و ڕاستگۆ وعاشق، ئەوانیتر ببەخشە وقبوڵی بکە هەموو مرۆڤەکان وەك تۆ دارای خاڵی لاواز وبەهێزن و هەروەك خۆت جاروبار هەڵەدەکەن.

تکایه سەرێك لە گۆڕستانی شار بدە، ئەگەر ئەوان دەیانتوانی پێیان دەوتیت: ئێمە کەسانێك بووین کە بەنەزانی خۆمان، منداڵی دەرونی خۆمان کوشت وبەمردنی منداڵی دەرون، ژیانمان لە خۆمان تاڵ کرد و تەمەنی خۆمان کورت کردەوە.

کەواتە تا درەنگ نەبوە دەستبەکاربن،ئێمەش نزاتان بۆ دەکەین.

(بە هیوای خۆشترین وسەوزترین ساتەکان بۆ سبەینێکانتان!)

ئەم کتێبە چ کاریگەریەکی لەسەر ژیانی تۆ بەجێهێشت؟

ئازدارەکەم!

هەروەك لەدەستپێکی کتێبەکەدا نوسیمان، ئامانج لەنوسینی ئەم لێکۆڵینەوە ودەستنوسە ئەمەیە بەڕاستی لە ژیانی ئێستا وداهاتوی ئێوەدا کاریگەریەکی ئەرێنی هەبێت، هەربۆیە دەستبەرداری ئێوە نەبووە و پێمانخۆشە کە پەیوەندیتان لەگەڵ ئێمە هەبێت.

بەم هۆیەوە، پرسیارەکانی خوارەوە لەلایەن کۆمەڵێك لە مامۆستایانەوە لە ((گروپی کەلتوری بڵاوکردنەوەی نامەن)) ئامادەکراوە، تاوەکو لەڕێی وەڵامدانەوەیانەوە، ڕێنمای خود وئێمەش بێت تا پەیوەندیەکەمان بەردەوامتر بێت.

باشە، با بڕۆینە سەر پرسیارەکان:

١- چۆن بە کتێبی(تکایە ئینسان بن) ئاشنا بوویت؟

٢- ئایا خوێندنەوەی ئەم کتێبە بۆباشتر ناسینی خۆتان کۆمەکی ئێوەی کردووە؟ بە چ شێوەیەك؟

٣- ئایا وادەزانیت ڕاسپاردەکانی ئەم کتێبە لە ژیانی ئێوەدا بەسود بووە؟ بۆچی؟

٤- کام یەك لەبەشەکانی کتێبەکە زۆرترین کاریگەری لەسەر ئێوە هەبووە؟ بۆچی؟

٥- گەورەترین گۆرانکاریەك کەدوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە لە ئێوەدا هاتە کایە، چی بوو؟

٦- لەخوێندنەوەی چ بەشێك زۆرترین چێژت وەرگرت!

٧- لە خوێندنەوەی چ بەشێك زۆر پێکەنیت؟

٨- خوێندنەوەی چ بەشێك خەمباری کردیت!

٩- ئایا لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەست بە ڕەزامەندی دەکەیت؟ بۆچی؟

١٠- ئایا هاوڕێیانت ڕادەسپێریت بۆخوێندنەوەی ئەم کتێبە؟ بۆچی؟

١١- ئەگەر بتەوێت ئەم کتێبە بەدیاری پێشکەش بە دۆستێکت بکەیت، بەکێی دەدەیت، بۆچی؟

١٢- ئایا دەتوانیت بۆچوونی شیکاری خۆت دەربارەی کتێبی ((تکایە ئینسان بن)) بنوسیت؟

١٣- ئەگەر رۆژێك لە کۆمەڵێکدا بە شێوەیەکی کتوپڕ چاوت هەڵتەقی بەنوسەریا وەرگێڕی ئەم کتێبەدا، یەکەمین ڕستەیەك کە پێی دەڵێیت چیە؟ بۆچی؟

تکایە دوای وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە لەگەڵ باسکردنی ناونیشانی تەواو: ((ئادرەسی ورد وژمارەی سندوقی پۆستە_ ناو ونازناوی خێزانی_ ئاستی خوێندن وژمارەی تلفون))

نامەکە بنێرە بۆ سندوقی پۆستەی ١٣٧٩_ ١٣١٤٥_ بلاوکردنەوەی نامەن نامەکانتان لە گروپی کەلتوری نامەن تاوتوێ دەکرێت ولەلایەن نوسەرەوە وەلامتان دەدرێتەوە.

وێرای ئەوەی ناوتان لە ڕیزی بەشداربواندا تۆمار دەکرێت و ئەگەر پێویست بکات، دەتوانیت بەرهەمە کەلتوریەکانی ئەم ناوەندی بلاوکردنەوەیە بە داشکاندنی تایبەت وەربگریت.

چاوەڕێی ئێوەین

بە هیوای دیدارێکی تر...

پیرۆزبین!

((مەحمودی نامەنی - ڕەزا ئەمانوڵلاهی))

ئامادەکردن و کردنە PDF
ڕۆژگار کەرکوکی
خوێنەرانی خۆشەویست بۆ دەست کەوتنی
کتێبەکان و سود بینینتان لە بابەتەکان جۆینی ئەم گروپە بکەن
ئەم گروپە تاکە ئامانج بۆ دامەزراندنی خزمەت کردنە
بە چینی خوینەرو قوتابیان و نوسەرو وەرگێرەکانمان







کتێبخانەی (PDF)
PUBLIC GROUP · 74K MEMBERS